



”HEITÄ RÖÖKI!”

Ammattikouluikäisten nuorten
tupakoimattomuuden edistäminen

Heli Kantola

Katri Kivisalo

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden
suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

KANTOLA, HELI & KIVISALO, KATRI:

”Heitä rööki!” - Ammattikouluikäisten nuorten tupakoimattomuuden edistäminen

Opinnäytetyö 57 sivua, joista liitteitä 18 sivua
Marraskuu 2012

Opinnäytetyön teemana oli ammattikouluikäisten nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Aihe on ajankohtainen kouluterveyskyselyn tulosten, käynnissä olevan Terveys 2015 – kansanterveysohjelman sekä Tupakkalakiin tulleiden tiukennusten myötä. Opinnäytetyön tavoite oli edistää Pirkanmaan koulutuskonserni – kuntayhtymän Pirkanmaan ammattiopiston Kangasalan toimipisteen (Pirko:n) nuorten tupakoimattomuutta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tupakoimattomuutta edistävät toimintapäivät Pirkanmaan ammattiopiston Kangasalan toimipisteessä. Toimintapäivien tavoitteena oli virittää opiskelijat pohtimaan, mitä olisi tupakoimattoman elämä sekä tarkoituksena oli havainnollistaa nuorille tupakoimattomuuden hyviä puolia. Opinnäytetyön tutkimustehävänä oli arvioida tupakoimattomuutta edistävien toimintapäivien soveltuvuutta opiskelijoiden terveyden edistämisessä.

Pirko:n Kangasalan toimipisteen nuorille järjestetyissä toimintapäivissä edistettiin nuorten tupakoimattomuutta lisäämällä nuorten tietoa tupakoimattomuuden hyvistä puolista. Toimintapäivät soveltuvat ammattikouluikäisten nuorten tupakoimattomuuden ja terveyden edistämiseen. Järjestetyt toimintapäivät olivat onnistuneita ja saadun palautteen perusteella hyödyllisiä.

Suunniteltujen toimintapäivien pohjalta pystyisi luomaan tietopaketin ja suunnitelman, jota kouluterveydenhoitajat ammatillisissa oppilaitoksissa voisivat hyödyntää omissa toimipisteissään tupakoimattomuuden edistämistyössä. Olisi kuitenkin tarpeellista myös tutkia toteutettujen toimintapäivien vaikutusta nuorten tupakoimattomuuteen ja tupakoinnin lopettamiseen. Tutkimuksen kohteena voisi lisäksi olla nuorten käsitys tupakoinnin haitoista sekä tupakoimattomuuden hyödyistä. Hyvä olisi tutkia myös millaisella tupakkavalistuksella nuorten mielestä olisi vaikutusta heidän tupakoimattomuuteensa.

Asiasanat: tupakoimattomuus, terveyden edistäminen, nuoret, ammattikouluikäiset, toimintapäivä

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

KANTOLA, HELI & KIVISALO, KATRI:
Abstinence from Smoking Among Vocational School Aged Youth

Bachelor`s thesis 57 pages, which includes appendices 18 pages
November 2012

The theme of the thesis was to facilitate abstinence from smoking among the youth in vocational schools. The issue is topical on account of health survey results, the ongoing “Health 2015” Health Programme and the Tobacco Act changes. The objective of the thesis was to contribute to abstinence from smoking among students of the Kangasala branch of Pirkanmaa technical college (Pirko). Purpose of this study was to organize theme days to contribute abstinence from smoking in Pirkanmaa`s technical college Kangasala`s office. The purpose of the theme days was to set the students to consider life of a non-smoker and to illustrate the good sides of non-smoking to young people. The main research task of the study was to evaluate the suitability of abstinence from smoking contributing the theme days for health promotion among students.

According to the feedback collected at the event, the theme days were successful and useful. As a conclusion, it can be said that theme days are a suitable means of promoting abstinence from smoking and delivering health promotion to the young people studying in vocational schools.

It would be possible to create informative material and a curriculum on basis of this project, which school nurses in vocational schools could use in their work for the purpose of promoting non-smoking. It would also be necessary to survey the effectiveness of the theme days as regards young people's non-smoking and smoking cessation. Young people`s perception of the disadvantages of smoking and the benefits of abstinence could also serve as subjects for further study. It would also be good to survey what kind of health education would the youth consider as effective.

Keywords: abstinence from smoking, health promotion, youth, youth in vocational school, functional theme day

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TUPAKOINNIN VÄHENTÄMINEN EDISTÄÄ TERVEYTTÄ	7
2.1 Ryhmänohjaus menetelmänä terveyden edistämässä	7
2.2 Terveydenhoitaja terveyden edistäjänä oppilashuollossa	8
3 NUORI ALOITTAA TUPAKOINNIN	9
3.1 Vanhempien ja ympäristön antama esimerkki	9
3.2 Perimän vaikutus tupakoinnin aloittamiseen	10
3.3 Tupakan saatavuus ja mainonta	10
3.4 Nuorten käsitys riippuvuudesta	11
3.5 Identiteetin rakentaminen ja aikuisuus	12
4 NUOREN MOTIVOINTI TUPAKOIMATTOMUUTEEN	13
4.1 Tupakoinnin kustannukset	13
4.2 Tupakoinnista välittömästi aiheutuvat terveysongelmat	14
4.3 Tupakoinnin lopetus ja painonhallinta	16
4.4 Tupakoinnin vaikutus miehen erektioon sekä naisen hedelmällisyyteen	16
4.5 Lähipiiri apuna nuoren motivoimisessa tupakoimattomuuteen	17
4.6 Tupakoinnin vaikutus ympäristöön sekä tupakoivan arkeen	18
5 YHTEENVETO VIITEKEHYKSESTÄ	19
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	20
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
7.1 Mitä tarkoittaa toiminnallinen opinnäytetyö	21
7.2 Opinnäytetyön eteneminen	21
7.3 Toimintapäivän suunnittelu	24
7.4 Toimintapäivien toteutus	24
7.5 Toimintapäivän arviointi	25
7.5.1 Itsearviointi toimintapäivästä	26
7.5.2 Toimintapäivään osallistuneiden nuorten palaute	27
7.5.3 Ammattikoulun opettajien ja terveydenhoitajan arvio	28
8 POHDINTA	29
8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	29
8.2 Kehittämistehtävä	30
8.3 Opinnäytetyön kokonaisarviointi	32
9 LÄHTEET	36
10 LIITTEET	40
Liite 1 Kuvaus toimintapäivien suunnittelusta	40
Liite 2 Kuvaus toimintapäivien toteuttamisesta	42
Liite 3 Toimintapäivien ajankäytönsuunnitelma	45
Liite 4 Toimintapäivien dia –esitys	47
Liite 5 Valokuvia toimintapäivistä	52
Liite 6 Kehittämistehtävä	56

1 JOHDANTO

Terveys 2015 –kansanterveysohjelma, jonka taustalla on Maailman terveysjärjestön WHO:n Terveyttä kaikille –ohjelma, tähtää terveyden edistämiseen. Yksi tärkeistä tavoitteista on nuorten tupakoinnin vähentäminen siten, että 16- 18 –vuotiaista tupakoisi vuonna 2015 vain 15%. (Hildén 2005, 4.)

Vuoden 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä huomattiin, että tupakoinnin yleisyys koulu- laisten keskuudessa on riippuvainen oppilaitoksesta. Yläkoululaisista 15%, lukiolaisista 11% ja ammattiin opiskelevista 40% ilmoitti tupakoivansa päivittäin (THL a). Terveys- den ja hyvinvoinninlaitoksen tuottaman Tampereen kuntaraportin tilastoissa ammatti- kouluikäisistä tupakoi 34%, joka on enemmän kuin edellisessä kouluterveyskyselyssä Tampereella. Huomioitavaa on myös, että tamperelaiset ammattikouluikäiset tytöt polt- tavat enemmän kuin pojat. (Tampereen kuntaraportti 2011, 17.) Nuorten tyttöjen, vä- hemmän koulutettujen sekä alimman sosiaaliluokan parissa naisten tupakointi lisääntyy tällä hetkellä eniten (Vierola 2010, 11).

Tupakoinnin aloittaminen sijoittuu useimmiten nuoruuteen (Rautalahti & Teräsalmi 2004, 14). Opinnäytetyössä perehdytään tupakan asemaan nuoren maailmassa ja siihen miten nuorten tupakoimattomuutta voisi edistää. Teoriaosuudessa käsitellään nuorten tupakointia ja tupakoimattomuutta seuraavista näkökulmista; miksi nuori aloittaa tupa- koinnin, mitkä tekijät vaikuttavat tupakoinnin aloittamiseen ja lopettamiseen sekä kei- not motivoida nuorta tupakoimattomuuteen. Tupakasta aiheutuvat tunnetuimmat sairau- det esiintyvät useimmin vasta vuosikymmenten kuluttua tupakoinnin aloittamisesta. Perinteinen sairauksiin painottuva, tai pelkoon pohjautuva, tupakkavalistus ei motivoi nuoria tupakoimattomuuteen. (Pietinalho 2003.) Opinnäytetyössä käsitellään terveys- haittoja, jotka näkyvät nuorilla jo lyhyenkin aikaa jatkuneen tupakoinnin seurauksena sekä tupakoinnin vaikutusta nuoren elämään. Passiivinen tupakointi jää opinnäytetyön aihealueen ulkopuolelle.

Aihe rajattiin ammattikouluikäisiin nuoriin, sillä ammattikoululaisten keskuudessa tu- pakointi on yleisempää kuin lukiolaisten. Toimintapäivään osallistui Pirkanmaan koulu- tuskonserni – kuntayhtymän Pirkanmaan ammattiopiston Kangasalan toimipisteen eli Pirkon Kangasalan toimipisteen ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita. Toiminta- päivissä saavutettiin Kangasalan ja sen ympäristökuntien alueen 16- 18-vuotiaiden am-

mattikoululaisten nuorten ikäluokasta iso osa melko kattavasti. Toimintapäivissä teemanä oli ammattikouluikäisten tupakoimattomuuden edistäminen, jossa tarkoituksena ei ollut pelotella tupakoinnin vaaroilla, vaan herätellä nuoria heidän omassa ympäristössään pohtimaan tupakointiaan.

2 TUPAKOINNIN VÄHENTÄMINEN EDISTÄÄ TERVEYTTÄ

Terveydenhuoltolain 30.12.2010/1326 tarkoituksena on: ”edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta”. Terveyden edistäminen määritellään laissa yksilöön, yhteisöön, väestöön ja elinympäristöön kohdistuvana toimintana, jonka tarkoituksena on terveyden, työ- sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Kunnan tulee järjestää terveydenhuoltolain 17§:n mukaan opiskelijaterveydenhuolto, johon sisältyy muun muassa opiskeluyhteisön hyvinvoinnin, terveellisuuden ja turvallisuuden edistäminen sekä seuranta. (Terveydenhuoltolaki 2010.) Terveyden edistämisen politiikkaohjelman yhtenä vaikuttavuustavoitteena on aikaansaada elintapamuutoksia, jotka ehkäisevät kansansairauksia, sisältäen tupakoinnin vähentämisen (Parviainen ym. 2008, 12- 13).

2.1 Ryhmänohjaus menetelmänä terveyden edistämisessä

Toimintaa, jossa pyritään luomaan ihmisille edellytyksiä ja mahdollisuuksia edistää ja parantaa omaa sekä yhteisön terveyttä, kutsutaan terveyden edistämiseksi. Tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisten käyttäytymistä, vaan parantaa ihmisten mahdollisuuksia terveytensä edistämiseksi. (Vertio 2003, 29.) Nuorille annettava terveysneuvonta tulisi olla ennemmin neuvottelevaa vuorovaikutusta kuin autoritaarista opetusta (Terho ym. 2002, 408).

Terveyden edistämisen tasot ovat preventiivinen sekä promotiivinen taso. Toimittaessa yksilön ja yhteisön voimavarojen ja selviytymisen vahvistamiseksi, toiminta on promotiivisella tasolla. Tavoiteltaessa yksilön terveyden edistämistä, toimitaan yhteisö- ja yhteiskuntalähtöisesti. Preventiivisellä tasolla terveyden edistämisessä pyritään vähentämään jo olemassa olevaa huolestuttavaa kehitystä. (Pietilä 2010, 220.)

Ryhmämuotoisesti toteutetussa elämäntapaohjauksessa tavoitetaan yksilöohjaukseen verrattuna suurempi ohjausta tarvitseva joukko. Ryhmämuotoinen elämäntapaohjaus on vaikuttavuudeltaan yhtä tehokasta, kuin yksilömuotoinen elämäntapaohjaus. Yksilöohjauksessa läpi käydyn terveyttä edistävän tiedon ymmärtäminen voi olla helpompaa ryhmätilanteessa, kun joku ryhmänjäsen tuo asian esiin oman kokemuksensa kautta. (Turku 2007, 87- 88.) Ryhmänohjauksessa ohjaajan roolissa tuetaan oppimista eli oh-

jaaja ei pyri antamaan valmiita vastauksia sekä tietoa, vaan yhdessä ryhmäläisten kanssa luo edellytyksiä ryhmäläisten oppimiselle. Uuden tiedon omaksumista helpottaa, kun tiedolle luodaan yhteys omaan arkielämään sekä yksilöiden omiin kokemuksiin. (Turku 2007, 17.) Ohjaus ei ole epäonnistunut, vaikka ryhmäläiset eivät alkaisikaan toteuttaa tavoiteltuja elämäntapamuutoksia. Ryhmäläiset päättävät lopulta itse omista elämäntavoistaan ja heidän päätöksiään tulisikin arvostaa. (Turku 2007, 22.)

2.2 Terveystenhoitaja terveyden edistäjänä oppilashuollossa

Oppilashuollon järjestämisestä määritetään opetussuunnitelmassa, sisältäen ennalta ehkäisevää toimintaa, jolla edistetään kouluyhteisön terveyttä (Stakes 2002, 20). Oppilashuollon toimintaan kuuluu muun muassa oppilaan terveyttä ja hyvinvointia edistävä ja ylläpitävä toiminta. Terveystellisten ongelmien ehkäisy ja korjaaminen kuuluvat myös oppilashuoltoon. Terveystenhoitaja toimii osana moniammatillista tiimiä oppilashuollossa. Kouluterveydenhuolto on vakiintunut yhdeksi tärkeimmistä oppilashuollon toiminnoista. (Stakes 2002, 18- 19).

Terveysten edistäminen ennakoivasti sisältää asiakkaan voimavarojen vahvistamista, jossellaisessa vaiheessa, jossa asiakkaan tuen tarve ei vielä ole merkittävä. Terveystenhoitajan työssä ennakoivaa terveyden edistämistä voi olla esimerkiksi nuorten elämäntahallinnan taitojen sekä tietoisuuden lisääminen osana koulun toimintaa. Terveystenhoitaja voi toteuttaa ennakoivia toimia myös tilanteessa, jossa asiakkaan ongelmat ovat vaikeutuneet ja selviytyminen arjessa on haasteellista. Tavoitteena onkin varmistaa, että asiakas on tietoinen toimintansa riskeistä ja omaa tarvittavaa tietoa voimavarojensa vahvistamiseen. (Pietilä 2010, 141- 143.)

Oppilashuoltoryhmässä edistetään oppilaiden terveyttä sekä kouluhyvinvointia moniammatillisessa tiimissä. Oppilashuoltoryhmään kuuluu muun muassa kouluterveydenhoitaja, rehtori, koulukuraattori ja opinto-ohjaaja sekä tarvittaessa voidaan käyttää muiden ammattiryhmien asiantuntijuutta. Oppilashuollossa selvitetään sekä havainnoidaan mahdollisia riskejä ja ongelmatilanteita, pyrkien löytämään ratkaisuja tilanteisiin. Terve ja turvallinen oppilaitosyhteisö on opetussuunnitelman mukaisesti tavoiteltavaa. (Wallin 2011, 109- 111.)

3 NUORI ALOITTA TUPAKOINNIN

Nuoren tupakoinnin aloittamiseen vaikuttaa moni asia; ympäristöstä ja etenkin vanhemmilta saatu esimerkki, tupakan saatavuus, virheellinen käsitys riippuvuudesta sekä usko siihen, että tupakointi tuo mukanaan nuorelle jotain positiivista (Kylmänen 2005, 55- 57). Nuorten terveystavat ja -tottumukset eivät ole vakiintuneet sekä nuorten odotettavissa oleva elinikä on pitkä, joten terveyden edistämistä on hyvä kohdentaa juuri nuoriin (Terho ym. 2002, 405).

3.1 Vanhempien ja ympäristön antama esimerkki

Yksi nuoren tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä on kotoa saatu esimerkki. Lapsesta asti vanhempiensa tupakointia seurannut nuori voi kokea tupakan kokeilemisen melko vaarattomaksi ja tavalliseksi. Tupakoivien vanhempien lapsilla on kaksinkertainen riski tupakoinnin aloittamiseen (Vierola 2004, 32). Vanhempien salliva asenne nuoren tupakointiin tai jopa nuoren tupakoinnin mahdollistaminen, hankkimalla nuorelle tupakkaa, edistää nuoren tupakointia (Kylmänen 2005, 52). Suomalaisten 12- 18-vuotiaiden nuorten kodeissa vain 58%:ssa tupakointi on täysin kielletty (Rainio 2009a, 47). Suomen Syöpäyhdistyksen teettämän tutkimuksen (Suomen Syöpäyhdistys 2008a) nuorista vastaajista 2/3 oli sitä mieltä, että ”vanhempien ei pitäisi antaa lastensa tupakoida.”

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän vuoden 2011 kouluterveyskyselyn tulokset tupakoinnin osalta kertovat ammattiin opiskelevien nuorten runsaasta tupakoinnista sekä tupakoinnin sallivasta ilmapiiristä. Edelleen yli puolessa kouluterveyskyselyyn vastanneista ammattioppilaitoksista tupakointi on sallittua ja yli 40% vastaajista kertoo, ettei opiskelijoiden tupakointirajoituksia valvota juuri lainkaan. Vuoden 2011 kouluterveyskyselystä käy ilmi myös, että oppilaitosten henkilökunta tupakoi oppilaitosten alueella. (Kouluterveyskysely 2011, 15.)

3.2 Perimän vaikutus tupakoinnin aloittamiseen

Suomessa geneettisten tekijöiden merkityksestä tupakointiin ollaan oltu kiinnostuneita 2000-luvulta lähtien (Rainio 2009b, 131). Ympäristötekijät vaikuttavat tupakoinnin aloittamiseen vahvimmin, mutta on mahdollista, että joillakin nuorilla on geeneissään nopeampaan nikotiiniaineenvaihduntaan altistava taipumus (Vierola 2004, 33). Dopaminergisten reseptoreiden¹ määrä ja herkkyys vaihtelevat eri ihmisillä, jolloin tietyt ihmiset kokevat nikotiinin vaikutuksen tehokkaampana (Vierola 2004, 33). Vierola (2004, 33) toteaaakin, että tupakoivien vanhempien lapsen ei tulisi edes kokeilla tupakointia.

Osalla ihmisistä on päihteidenkäytön aloittamiseen vaikuttava perinnöllinen alttius (Kylmänen 2005, 15). Perintötekijöillä voidaan selittää noin puolet siitä vaihtelusta, joka liittyy tupakoinnin aloittamiseen, itse tupakointiin sekä tupakoinnin lopettamiseen (Ollila, Broms, Laatikainen & Patja 2008, 9- 10).

3.3 Tupakan saatavuus ja mainonta

Nuoren tupakoinnin aloittamisen riskitekijöitä ovat yksilöllisten- ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi mm. tupakkatuotteiden alhainen hinta, helppo saatavuus sekä nuoren tupakoinnin mahdollistava lainsäädäntö. Toisin sanoen, kun tupakoiva alaikäinen jää tupakanpoltosta kiinni, ei Suomen lain mukaan nuorta rangaista. Tupakoinnista sinällään ei seuraa lastensuojelullisia toimenpiteitä, eikä nuori joudu vastaaviin ongelmiin, kuin useiden muiden päihteiden käytöstä kiinni jäätyään.

Tupakan saatavuutta on lainsäädännön avulla rajoitettu, viimeisimpänä Tupakkalakiin tehtiin muutos, joka vei tupakkatuotteet kaupoissa asiakkailta näkymättömiin. 1.1.2012 voimaan tulleen lain myötä ei tupakkatuotteita tai niiden tavaramerkkejä saa enää kaupoissa pitää esillä (Tupakkalaki 13.8.1976/693). Suomalaisten nuorten tupakoinnin mahdollistaa kavereiden kautta hankitut tupakat, vanhemmilta varastetut tai vanhempien ostamat tupakat. Osa nuorista ostaa itse tupakkansa. Tupakan myynti on Suomessa kielletty alle 18-vuotiaille. (THL 2011b.)

¹ Dopaminenerginen reseptori on autonomisen hermoston hermosolu, joka stimuloituu dopamiinin välityksellä tai erittää dopamiinia (Terveyskirjasto 2012).

Tupakkatuotteiden suora sekä epäsuora mainonta on Suomessa kielletty. Kielto ei kuitenkaan koske Euroopan unionin ulkopuolella painettua julkaisua ja/tai julkaistua materiaalia, silloin kun materiaalin ensisijaisena tarkoituksena ei ole tupakan mainonta. (Tupakkalaki 13.8.1976/693) Nuoret joutuvatkin usein tietämättään piilomainonnan uhriksi, esimerkiksi katsoessaan ulkomaisia televisio-ohjelmia. Tupakkamainonta on laillista Yhdysvalloissa, jossa mainontaan käytetään runsaasti rahaa. Mainonta pohjautuu myönteisiin mielikuviin ja positiivisen yhteyden luomiseen kuluttajaan. (Vierola 2004, 41.)

3.4 Nuorten käsitys riippuvuudesta

Usein nuorilla on epärealistinen käsitys tupakoinnin lopettamisen helppoudesta (Vierola 2004, 39). Tupakoinnin aloittaessaan nuori ei tavoittele koukkuun jäämistä, eikä välttämättä edes ymmärrä, kuinka lyhyessä ajassa riippuvuus tupakkaan voi kehittyä (Syöpäjärjestöt 2008). Moni tupakoiva nuori arvelee olevansa kykenevä lopettamaan tupakkatuotteiden käytön halutessaan vaikka heti. Nuori voi kokea säännöllisen tupakoinnin ikään kuin kuuluvan tiettyyn elämänvaiheeseen. Omaa tupakointia ei siis välttämättä mielletä riippuvuudeksi eikä myöskään ymmärretä tupakoinnin lopettamisen vaikeutta. (Ollila ym. 2008, 11.)

Terveystieteiden tutkimuksissa toteutettu nuoren tupakkariippuvuuden arviointi ei aikuisille kehitetyillä mittareilla ole välttämättä luotettava (Ollila ym. 2010). Nuoren käsitys omasta riippuvuudestaan voikin muodostua virheelliseksi, jos riippuvuutta on kartoitettu aikuisille kehitetyillä mittareilla. Tupakkariippuvuuden kartoittamiseen kehitetyillä mittareilla mitataan aikuisten maailmaan sopivaa tupakkariippuvuutta. Esimerkiksi mittarissa voidaan kartoittaa heräämisen ja aamun ensimmäisen tupakan välisen ajan lyhyyttä, eli yksinkertaistettuna mitä nopeammin tupakoijalla on tarve päästä herättyään tupakalle, sitä vahvempi riippuvuus. Aikuisilla aamun ensimmäisen tupakan ja heräämisen välinen aika onkin hyvä riippuvuuden osoitin. Kotona asuvalle alaikäiselle nuorelle mahdollisuus aamun ensimmäiseen tupakkaan voi tulla vasta koulumatkalla, jolloin vanhemmat eivät ole näkemässä.

Nuorilla satunnaistupakointi on yleistä ja tupakointi itsessään on nuorilla enemmän siidoksissa tiettyihin tilanteisiin. (Ollila ym. 2008, 11- 12.) Nuorten tupakkariippuvuus eroaa aikuisten tupakkariippuvuudesta ympäristön nuorille asettamien rajoitusten muo-

dossa (Ollila ym. 2010). Nuorilla sekä aikuisilla yhteisenä toimivana riippuvuuden mittarina onkin päivittäin poltettujen savukkeiden määrä, eli mitä enemmän tupakoi, sitä todennäköisemmin on tupakasta riippuvainen (Ollila ym. 2008, 11- 12).

Riippuvuus tupakasta ja tieto tupakoinnin terveyshaitoista eivät tee tupakoivalle tupakanpoltosta pelkkää ongelmallista toimintaa. Tupakoinnissa koetaan olevan monia hyviäkin puolia; tupakan polton avulla voidaan rentoutua, siitä saadaan nautintoa ja se on tapa. Tupakointiin liittyy seurallisuutta kanssatupakojien myötä ja tupakointi on myös osa arkea. Tupakasta voi kokea myös saavan apua ongelmiin ja stressaaviin tilanteisiin. (Sandström, Leppänen & Simonen 2009, 41.)

3.5 Identiteetin rakentaminen ja aikuisuus

Tupakoitsijat kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tupakoinnin vähentämiseen pyrkivä lainsäädäntö ja tupakointikiellot ovat tehneet tupakoitsijoista eräällä lailla lainsuojattomia. (Patja, Iivonen & Aatela 2005, 26.) Voidaankin sanoa, että tupakointi antaa polttavalle nuorelle eräänlaista sosiaalista hyötyä (Sandström, Leppänen & Simonen 2009, 41). Tupakointi on nuorille sosiaalinen tapahtuma, johon osallistumalla nuoret pääsevät osaksi tiettyä ryhmää ja askeleen lähemmäs aikuisuutta (Vierola 2004, 34- 35).

Tupakka voi ristiriitaisuudessaan nuorelle merkitä myös kapinaa ja kiellettyä hedelmää (Patja, Iivonen & Aatela 2005, 13- 14). Tupakoimalla nuori rakentaa imagoaan ja identiteettiään. Nuoret eivät ajattele tupakan haitallisuutta terveydelle, sillä he usein kokevat tupakoinnin mielekkäänä toimintana, jonka avulla voi rakentaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja ilmaista itseään. Joitakin nuoria tupakan vaarallisuus ja yhteiskunnan negatiivinen suhtautuminen tupakointiin viehättää. (Sandström, Leppänen & Simonen 2009, 41.)

Työpaikoilla tupakointi voi yhdistää tupakkataukojen muodossa erilaisissa työtehtävissä työskenteleviä ihmisiä (Patja, Iivonen & Aatela 2005, 27). Koulumaailmassakin tupakointi esimerkiksi ammattikoulun pihalla tuo erilaisia, eri alojen ihmisiä yhteen ja voi jopa lisätä yhteisöllisyyttä ja auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Tupakointi voi nuorella helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja edesauttaa tietyn aseman saavuttamista porukassa (Hilden 2004, 22).

4 NUOREN MOTIVOINTI TUPAKOIMATTOMUUTEEN

Ennen uskottiin pelottelun ja terveyshaittojen korostamisen edistävän nuorten tupakointimattomuutta; vuosien valistustyö ei kuitenkaan ole vähentänyt lasten ja nuorten tupakointia merkittävästi (Pietinalho 2003). Tupakoimattomuuteen tukemisen tulisikin tapahtua eri yhteyskuntasektoreilla, sillä tupakoinnin lopettamista tai aloittamista ajatellen ei ole tehokasta tiedottaa ainoastaan tupakoinnin vaaroista. Yleinen tupakka-kielteinen asenne, tupakan myyntiin vaikuttaminen sekä koulujen erilaiset toimet esimerkiksi täysi savuttomuus, vaikuttavat yhdessä parhaiten. Nuoren tupakoimattomuuteen vaikuttaa myös oleellisesti vanhempien asenne tupakointia kohtaan. (Alila 2010.) Suomessa julkiset tilat ovat savuttomia; tupakointi on kielletty kouluissa sekä oppilaitoksissa, joissa enemmistö oppilaista on alle 18-vuotiaita. Työpaikat ja ravintolat ovat Suomessa savuttomia. Yhteisöissä, joissa nuoret ovat osana, voidaan tupakoimattomuutta edistää kieltojen sekä yhteisöllisten normien avulla. Koulujen ja harrastusten asettamiin normeihin tulisikin kiinnittää huomiota, sillä nämä normit ohjaavat nuoria heidän omassa ympäristössään kohti savuttomuutta. (Patja & Vertio 2009.)

4.1 Tupakoinnin kustannukset

Tupakkatuotteiden veron korostus on yksi tehokkaimmista keinoista jolla pystytään vaikuttamaan etenkin nuorten tupakointiin tai tupakoinnin aloittamiseen. Monissa tutkimuksissa onkin todettu, että juuri hintoja nostamalla tai verotusta kiristämällä pystytään edistämään nuorten tupakoimattomuutta. (Ding 2005, 41.) Tupakointi on yleisempää niillä nuorilla, jotka saavat enemmän rahaa käyttöönsä verraten nuoriin joilla käytörahaa ei ole. (Patja & Vertio 2009.) Tupakkatuotteet ovat kalliita ja tämä olisi hyvä ottaa esille tupakan haitoista puhuttaessa. Nuori ei ehkä ole ajatellut, kuinka paljon hän tuhlaa käyttörahastaan tupakkaan kuukauden tai vuoden aikana. Kertaostoksena tupakkatuotteet eivät ole kalliita, toisin kuin pitkällä aikavälillä. Taulukossa 1 on laskettu tupakoinnille hinta tietyllä ajanjaksolla. Taulukossa verrataan tupakointiin kuluvien kustannuksien eroja, kun tupakoitsija polttaa puoliaskia päivässä verraten poltettaessa askin päivässä. Taulukossa askin hinnaksi on päätetty viisi euroa.

TAULUKKO 1 Tupakoinnin kustannukset

(Hinta tupakoinnille = tupakka askin hinta x tupakka askien määrä x aika)

Aika	Puoliaskia päivässä	Aski päivässä
Viikossa	17,50 €	35 €
Kuukaudessa	70 €	140 €
Vuodessa	910 €	1 820 €
Kahdessa vuodessa	1 820 €	3 640 €
Viidessä vuodessa	4 550 €	9 100 €

4.2 Tupakoinnista välittömästi aiheutuvat terveysongelmat

Monet nuoret yrittävät useasti lopettaa tupakointia. Tupakoinnista aiheutuneet terveydelliset uhat tai jo ilmenneet oireet ovat yleisin ilmoitettu syy lopettamisyrityksille. (Patja & Vertio 2009.) Nuorten kanssa keskusteltaessa selviää myös heidän tiedottomuutensa tupakan vaarallisuudesta (Vierola 2004, 43). Tieto tupakoinnin terveysriskeistä ei aina estä nuorta aloittamasta tupakointia, mutta haittatiedon jakaminen on silti myös tärkeää (Vierola 2004, 39). Jo nuoruudessa ilmaantuvia ihoon ja suuhun kohdistuvia tupakoinnin haittavaikutuksia nuoret pitävät usein merkityksellisempinä, kuin pitkän ajan päästä ilmaantuvia sairauksia. Kaukaisessa tulevaisuudessa mahdollisesti puhkeava keuhkosityöpä ei motivoi nuorta tupakoimattomuuteen yhtä tehokkaasti. (Vierola 2010, 16.)

Pienet pintaverisuonet ahtautuvat ja vaurioituvat tupakan kemikaalien vuoksi. Verisuonten ahtautuminen ja vaurioituminen aiheuttaa ihosolujen hapenpuutetta, joka voi johtaa ihon erilaisiin oireisiin (Tupakkaverkko 2006b). Tupakoivilla nuorilla on aknea kaksi kertaa useammin, kuin tupakoimattomilla nuorilla. Tupakka heikentää ihon aineenvaihduntaa ja pintaverenkiertoa. Tupakoivan nuoren ihosta tulee harmaansävyinen jo nuorena, näin iho vanhenee nopeammin. (MLL a.) Jokainen vuosi jonka nuori polttaa tupakkaa, vanhentaa ihoa jopa kaksi vuotta (Suomen Syöpäyhdistys b). Normaalin ihon kimmoisuuden heikentymisen lisäksi tupakoivalla keski-ikäisellä alkanut tupakoinnin aiheuttama ihon ryppyjen lisääntyminen on viisi kertaa yleisempää tupakoivilla, kuin tupakoimattomilla. Savukkeita 20 kappaletta päivässä polttavan iho näyttääkin tupakoimattomasta ikätoveriaan 10 vuotta vanhemmalta. (Vierola 2004, 243.)

Tupakoidessa verenkiertoon joutuu haitallisia kemiallisia yhdisteitä, jotka päätyvät myös kynsiin ja voivat värjätä kynnet keltaisiksi. Tupakoinnin lopetuksen myötä kynsien normaali väri palautuu. (Tupakka verkko 2006b.) Kynsien normaali väri palautuu uuden kynnen kasvun myötä. Tupakoinnin lopettaneella on nähtävissä kynnen kasvaessa, selvä raja uuden kasvavan vaaleankeltaisen kynnen sekä vanhan tummankeltaisen kynnen välillä. (Vierola 2004, 244- 245.)

Tupakan sisältämä terva pureutuu hammaskiilteen halkeamiin ja värjää hampaat keltaisiksi. Tupakoiville muodostuu myös hammaskiveä herkemmin, altistaen tupakoijat iensairauksille. Akuuttiin haavaiseen ientulehdukseen sairastuvatkin pääsääntöisesti tupakoivat nuoret aikuiset. (Tupakka verkko 2006a.) Ikenien vuotaminen ja punoitus ovat merkki ientulehduksesta. Tupakoivilla verenkierto ienreunan hiussuoniin on heikentynyt ja näin ientulehduksen merkkejä on lähes mahdoton havaita. Hoitamaton ientulehdus voi johtaa hampaiden kiinnityskudoksen tulehdukseen eli parodontiittiin. Tällöin hammasvälit suurenevät, ientaskut syvenevät sekä hampaat näyttävät pidemmiltä ja hampaiden menetysriski kasvaa. (Vierola 2004, 275.) Tupakoitsijan melanoosiksi kutsutaan ienten tummumista. Tämä pigmenttihäiriö on joka viidennellä tupakoitsijalla, pigmenttihäiriö häviää tupakoinnin lopettamisen jälkeen. (Vierola 2004, 276.) Tupakointi vaikuttaa epäedullisesti myös syljen koostumukseen, jolloin tupakoitsijat kärsivät usein suun kuivuudesta. Sylki on tärkeä puolustusmekanismi muun muassa bakteereita ja sieniä vastaan, suojellen hampaita ja limakalvoa. (Vierola 2004, 268.) Makuaisti voi heikentyä tupakoinnin myötä, jolloin tupakoitsijan ruokavalio muuttua suolaisemmaksi ja mausteisemmaksi sekä mahdollisesti näin myös epäterveellisemmäksi. Haju- ja makuaisti palautuvat kuitenkin tupakoinnin lopettamisen myötä. (Tupakka verkko 2006a.)

Myrkylliset aineet tupakansavussa kertyvät hiukseen ja hiuksen juurituppeen (Vierola 2004, 245). Tämän vuoksi tupakoivan nuoren hiukset voivat olla ohuempat sekä hiustenlähtö on voimakkaampaa. Hiusten harmaantuminen ennenaikaisesti, vanhemmalla iällä, on tupakoivilla neljä kertaa todennäköisempää kuin tupakoimattomilla. Ikääntyneet tupakoitsijat myös kaljuuntuvat kaksi kertaa yleisimmin, kuin tupakoimattomat. Tupakan poltto vaikuttaa hiuksiin negatiivisesti, mutta tupakoivilla nuorilla naisilla karvan kasvu puolestaan lisääntyy hormonaalisista syistä etenkin kasvojen alueella. (Suomen Syöpäyhdistys b.)

4.3 Tupakoinnin lopetus ja painonhallinta

Usein nuoret, etenkin nuoret naiset, ajattelevat tupakoinnin laihduttavan ja tupakoinnin lopettamisen johtavan lihomiseen. Tupakoimattomissa ja tupakoivissa on lähestulkoon yhtä paljon lihavia ja laihoja. Tupakan sisältämä nikotiini kiihdyttää jonkin verran perusaineenvaihduntaa ja tämän seurauksena tupakoinnin lopettamista seuranneen vuoden aikana paino voi nousta n. 2-4kg, mutta kaikilla paino ei nouse lainkaan. (Suomen sydänliitto ry.) Tupakoinnin lopettamisen myötä on mahdollista, että elimistöön kerääntyy nestettä, joka voi osaltaan olla syy painon nousuun. Neste kuitenkin häviää elimistöstä melko nopeasti itsestään. (Hengitysliitto Heli ry 2012.)

Tupakoinnin lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita, joista esimerkkinä makean himo ja lisääntynyt ruokahalu (Suomen sydänliitto ry). Maku- ja hajuaistin palautuminen voivat myös edistää ruokahalun lisääntymistä. Syöminen voikin tupakoinnin lopetuksen myötä lisääntyä, etenkin jos tupakka korvataan ruualla. (Hengitysliitto Heli ry 2012.) Tupakointi ei itsessään vähennä painoa, vaan ravitsemustottumukset vaikuttavat asiaan. Tällöin myöskään tupakoinnin lopetus itsessään ei nosta painoa vaan sen tuomat uudet elämäntavat. (Suomen sydänliitto ry.) Tupakoinnin lopettamisen yhteydessä mahdollisesti tulevan painonnousun terveydellinen merkitys on kuitenkin olematon tupakoinnin lopettamisen rinnalla (Puska 1998).

4.4 Tupakoinnin vaikutus miehen erektioon sekä naisen hedelmällisyyteen

Riski saada erektiohäiriö on kaksinkertainen tupakoivilla miehillä, verrattuna tupakoimattomiin. Erektiohäiriö tarkoittaa kyvyttömyyttä saada tai säilyttää yhdyntään tarvittava erektio. Nikotiini aktivoi sympaattista hermostoa, jolloin peniksen verisuonet supistuvat. Tupakointi nostaa myös kolesterolia, joka taas ahtauttaa verisuonia lantion ja peniksen alueella. Tupakansavun häkä heikentää veren hapenkuljetusta ja verisuonia laajentavan typpioksidin määrä alenee. Erektiohäiriö näkyy jo nuoremmillakin miehillä, muun muassa runsas tupakointi ravintolaillan aikana voi heikentää erektiota. (Vierola 2004, 207- 211.) Tupakoinnilla on negatiivinen vaikutus miehen siittiöiden laatua, määrää ja liikkuvuutta ajatellen. Tupakansavun myrkyllisiä aineita pääsee siemenplasmaan spermantuotannossa sekä myrkyt vaikuttavat myös miehen hormoneihin. Tupakoivilla miehillä lapsen saaminen voikin kestää pidempään. (Vierola 2004, 217.)

Kirjassaan *Tyttöjen ja naisten Tupakkatietokirja* Vierola (2010) kehottaa: ”Tupakasta kannattaa luopua myös tulevien sukupolvien vuoksi.”. Tämä Vierolan kehoitus kannattaa ottaa vakavasti, sillä tupakointi vaikuttaa miehen erektio-ongelmien lisäksi myös naisen hedelmällisyyteen. Tupakoivilla naisilla munasarjoihin kertyy raskasmetalli kadmiumia, joka haittaa munasolun irtoamista sekä aiheuttaa hedelmättömyyttä. Estrogeeni- ja keltarauhashormonin taso on alentunut, aiheuttaen hedelmöityksen hankaluutta. Munasolun kiinnittyminen kohtuun tupakoivilla naisilla on häiriintynyt vaikuttaen oleellisesti hedelmällisyyteen. (Vierola 2010, 57.)

4.5 Lähipiiri apuna nuoren motivoimisessa tupakoimattomuuteen

Geneettiset tekijät vaikuttavat tupakkatuotteiden käyttömääriin sekä nikotiiniriippuvuuden syntymiseen (Ollila 2011). Nuoren riski aloittaa tupakointi on kuitenkin kaksinkertainen, jos perheessä äiti tai isä tupakoi. Lähiympäristön tupakointia suosiva malli sekä nuoren tupakoinnin mahdollistaminen edesauttavat nuorten tupakointia. (Vierola 2010, 21.) Tupakoivat vanhemmat ostavat lapsilleen helpommin tupakkatuotteita. Tupakan varastaminen omilta vanhemmilta heidän myös tupakoidessaan on helppoa. Tupakoivien vanhempien oman hajuaistin heikennyttä voi olla hankalaa haistaa tupakansavua nuoren vaatteista. Nuorelle tupakoinnista kiinni jääminen ei välttämättä ole pelottava ajatus, sillä aina voi vedota omien vanhempiensa tupakointiin. Tupakoinnista mahdollisesti aiheutuvat sairaudet ja haitat eivät välttämättä pelota tupakoivien vanhempien lapsia, sillä omat vanhemmatkaan eivät haitoista välitä. (Syöpäjärjestöt.)

Nuoren motivaatio tupakoinnin lopettamiseen saattaa lisääntyä, jos vanhemmat malliesimerkkinä lopettavat myös itse. Toki tämä edistää myös vanhemman omaa terveyttä. Vanhempien tulisikin sopia nuoren kanssa jokin palkinto onnistuneesta savuttomuudesta. (MLL b.) Vanhempien tulisi pysyä lujana, nuoren tupakointia ei saa hyväksyä vaikka itse tupakoisi. Vanhempien tulisi myös tarjota tukeaan nuorelle sekä varmistaa nuoren käymän oppilaitoksen säännöt nuorten tupakointia kohtaan sekä miten tupakoinnista rangaistaan. (THL c.)

4.6 Tupakoinnin vaikutus ympäristöön sekä tupakoivan arkeen

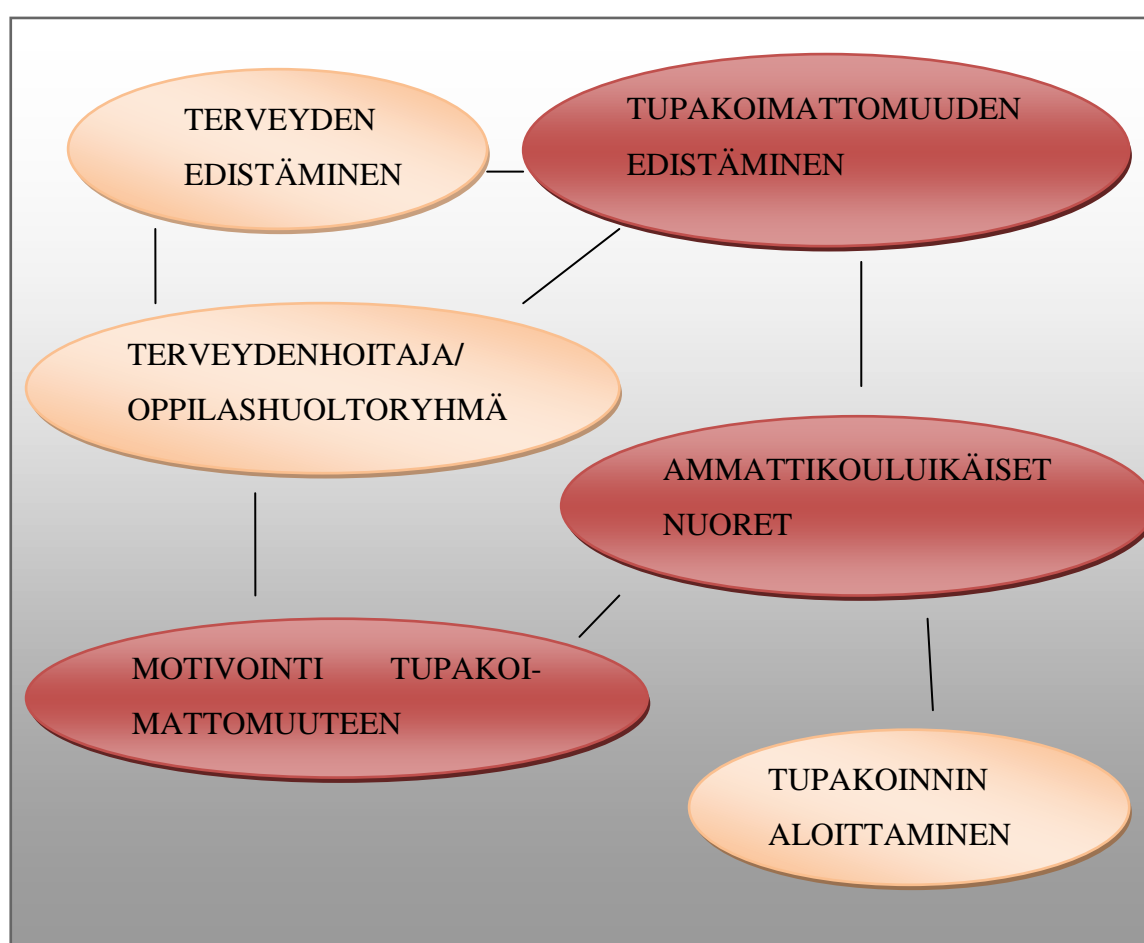
Nuoret ovat nykyään kovin tietoisia siitä, mitä ympäristössä tapahtuu. He ovat kiinnostuneita asioista, joilla on merkitystä luonnon hyvinvoinnin kanssa. Terveyshaittojen rinnalla tupakan tuotannon ja polton vaikutus luontoon on merkittävä, joten tupakkavaliuksen osana voisikin mahdollisesti käyttää ympäristö näkökulmaa. (Vierola 2010, 281.) Tupakanviljelystä aiheutuu metsien tuhoutumista, sillä tupakanlehtien kuivatus vaatii paljon puuta. Tupakansavu on myös itsessään jo vakava sisäilman laadun haittatekijä (Vierola 2010, 279– 280). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos tuotti vuonna 2010 Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys – tutkimuksen, jossa 13% kotitalouksista, joissa on alaikäisiä lapsia, ilmoittivat jonkun täysi-ikäisen tupakoivan sisätiloissa (THL d).

Miljoonat tupakantumpit ovat myös haitallista jätettä, joka piittaamattomasti heitetään luontoon (Vierola 2010, 279– 280). Viidestä miljardista Suomessa poltetusta verollisesta savukkeesta kertyy vuodessa 275 tonnia tupakantumpeja (Vierola 2010, 283). Uimarannoille heitetyt ja mereen joutuneet tupakantumpit voivat säilyä kymmeniä vuosia luonnossa ja ovat terveysriski kaloille. Yksi tupakantumppi saastuttaakin veteen joututtuaan kolme litraa vettä. (Vierola 2010, 284.)

Tupakoimaton työnhakija on usein etulyöntiasemassa tupakoivaan työnhakijaan nähden. Tupakoimaton sairastelee vähemmän, ei haise tupakalle työpaikalla, ei tarvitse tupakkataukoja jolloin työkavereiden tarvitse kärsiä tupakoivan työkaverin hajusta ja taukoiluista. Suurimmassa osassa ammattiryhmiä työntekijän tupakointi koetaan haitaksi. Etulyöntiasema muodostuu myös asunnonhakutilanteissa, sillä harva vuokranantaja haluaa tupakoivaa nuorta asuntoonsa, tupakanhajun pinttyessä pysyvästi seiniin ja muihin pintoihin. (Vierola 2010, 37.) Laki ravintolatupakoinnin kieltämiseksi astui voimaan vuonna 2006 (Tupakkalaki 13.8.1976/693). Ravintoloiden sekä pubien anniskelutiloissa tupakointi on kielletty, jolloin pystytään ehkäisemään ravintolatyöntekijöiden altistumista tupakansavulle. Ravintoloitsijalla on mahdollisuus tupakkakopin rakentamiseen, koppiin ei kuitenkaan saa tarjoilla eikä viedä mukanaan ruokia tai juomia. Tupakkakoppien rakennuttaminen on kallista, joten käytännössä tupakointi on ravintoloiden tiloissa loppunut kokonaan. (Tupakka verkko 2008.) Ravintoloihin tulleen uudistuksen myötä on tupakointi ruokailun tai illanvieton aikana vaikeutunut. Tämä lakimuutos on mahdollisesti vähentänyt etenkin nuorten ravintolaillan aikana polttamien savukkeiden määrää.

5 YHTEENVETO VIITEKEHYKSESTÄ

Opinnäytetyön tärkein teema on tupakoimattomuuden edistäminen ammattikouluikäisten nuorten keskuudessa ryhmämuotoisena toimintana. Teoriaosuuden käsittely alkaa terveyden edistämisen näkökulmasta. Terveystyöntekijän työhön kuuluu ennalta ehkäisevää toimintaa, joka on myös osa oppilashuoltoa. Opinnäytetyössä käsitellään myös nuoren tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä sekä nuoren motivointia tupakoimattomuuteen (kuvio 1).



KUVIO 1 Käsitteellinen lähtökohta

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tavoitteena opinnäytetyössämme on edistää Pirko:n Kangasalan toimipisteen nuorten tupakoimattomuutta. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa tupakoimattomuutta edistävät toimintapäivät Pirko:n Kangasalan toimipisteessä. Toimintapäivien tarkoituksena on havainnollistaa nuorille tupakoimattomuuden hyviä puolia. Havainnollistaminen tapahtuu Kangasalan ammattikoululla järjestettävissä toimintapäivissä. Tavoitteena on virittää opiskelijat pohtimaan, mitä olisi tupakoimattoman elämä. Opinnäytetyömme tutkimustehtävänä on arvioida tupakoimattomuutta edistävän toimintapäivän soveltuvuutta opiskelijoiden terveyden edistämisessä.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteutus on toiminnallinen. Opinnäytetyö jakautuu teoriaosuuteen sekä raporttiin Pirko:n ammattikoulun Kangasalan toimipisteessä toteutetuista toimintapäivistä. Raportissa käsitellään toimintapäivien suunnittelua, toteutusta ja arviointia.

7.1 Mitä tarkoittaa toiminnallinen opinnäytetyö

Kirjassa Toiminnallinen opinnäytetyö (2003) Vilka & Airaksinen kirjoittavat toiminnallisesta opinnäytetyöstä: ”Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle.” Toiminnan, esimerkiksi tapahtuman, järjestäminen on yksi tapa toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyvän aihevalinnan tunnusmerkkejä ovat muun muassa työelämälähtöinen sekä omaa ammatillista osaamista syventävä aihevalinta. Opinnäytetyöaiheen valinnalla voi vaikuttaa omaan työllistymiseen tai mahdollisesti luomaan kontakteja työelämään. Työelämälähtöinen opinnäytetyö mahdollistaa omien työelämätaitojen vahvistamisen sekä tukee ammatillista kasvua. (Vilka & Airaksinen 2003, 16- 17.)

7.2 Opinnäytetyön eteneminen

Keväällä 2011 päätimme opinnäytetyössämme käsitellä tupakoimattomuuden edistämistä nuorten parissa. Syksyn 2011 aikana tutustuimme aihepiiriin kirjallisuuteen ja kirjoitimme alustavan opinnäytetyön suunnitelman. Tuolloin otimme myös yhteyttä Pirko:n Kangasalan toimipistevastaavaan sekä terveydenhoitajaan. Sovimme tuolloin tapaamisen kevättalvelle 2012. Maaliskuussa 2012 kävimme Kangasalan toimipisteessä tapaamassa toimipistevastaavaa sekä terveydenhoitajaa. Tapaamisessa sovimme toimintapäivien ajankohdan sekä saimme heiltä hyvän idean ottaa yhteyttä lähialueiden tärkeisiin työllistäjiin selvittääksemme näiden kantaa työpaikkatupakointiin. Toukokuussa 2012 järjestimme tupakoimattomuuden edistämiseen tähtäävät toimintapäivät Pirko:n Kan-

gasalan toimipisteessä. Toimintapäiviin osallistui koulun 1.- ja 2. – vuoden opiskelijoita.

Tammikuussa 2012 aloitimme yhteydenpidon Terveys Ry:n Pirkanmaan aluekoordinaattoriin. Kävimme keskustelemassa Terveys Ry:ssä ja lisäksi saimme uusia ideoita sekä saimme tutustua Terveys Ry:n toimintaan. Terveys Ry:n kautta saimme paljon materiaalia opinnäytetyömme toimintapäiviä varten, muun muassa tupakoineen- sekä tupakoimattoman sian keuhkot, julisteita, ja tervapurkin, joka havainnollistaa tervan määrää ihmiselimistössä vuoden tupakoinnin aikana. Vuokrakustannukset Terveys Ry:n tavaroista hoiti Pirko.

Opiskelijaterveydenhuollosta saimme häkämittarin lainaksi. Toimintapäiviä varten teimme myös itse julisteita. Kangasalan Pirko:n toimipisteestä saimme tarvittavaa materiaalia toimintapäiviä varten, esimerkiksi makaroneja keuhkohtaumataudin vaikeutuneen hengittämisen havainnollistamiseen sekä paperia palautelappuja varten. Huhtitoukokuussa 2012 otimme puhelimitse yhteyttä 12 yritykseen Kangasalan alueella. Yrityksistä yksi kielsi meitä mainitsemasta nimeään missään opinnäytetyömme yhteydessä, loput 11 yritystä antoivat suullisesti luvan yrityksensä nimen mainitsemiseen osana toimintapäivää. Yritysten joukossa oli suuria ja tunnettuja työllistäjiä sekä pienempiä paikallisia yrityksiä. Valitsimme yritykset sillä ajatuksella, että monet alat olisivat edustettuina, esimerkiksi elintarvikeala, metalliala, sähköala sekä rakennusala. Yrityksiä valitessamme tavoitteenamme oli valita nuorten tuntemia yrityksiä, jotka voisivat tulevaisuudessa myös olla toimintapäiväämme osallistuvia nuoria työllistäviä.

Kevään 2012 aikana keräsimme toimintapäiviä varten tarvitsemamme teoretietiedon, esimerkiksi tupakoitsijan rahankäyttöön ja lainsäädäntöön liittyen. Tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivät pidimme Pirko:n Kangasalan toimipisteessä 15.- ja 16.5.2012. Tapasimme Pirkon Kangasalan toimipisteen toimipistevastaavan sekä terveydenhoitajan elokuussa 2012 toimintapäivien arvioinnin ja palautteen tiimoilta (kuvio 2 s. 23).

Kevät 2011	Päätimme opinnäytetyömme aiheeksi nuoret ja tupakoimattomuus. Valitsimme toteutustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön. Päätimme järjestää toimintapäivät.
Syksy 2011	Keräsimme opinnäytetyöllemme lähdeaineistoa. Aloitimme yhteydenpidon Terveys Ry:n sekä Pirko:n Kangasalan toimipisteen toimipaikkajohtajan ja terveydenhoitajan kanssa.
Talvi 2011	Kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosuutta. Kävimme keskustelemassa yhteistyöstä ja aikatauluista Terveys Ry:llä sekä Pirko:n Kangasalan toimipisteessä.
Kevät 2012	Kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosuutta. Teimme toimintapäiville suunnitelman sekä toteutimme toimintapäivät keväällä alustavasti sovitun aikataulun mukaisesti.
Kesä 2012	Kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosuutta, toimintapäivien prosessista sekä teimme arviota toimintapäivien toteutumisesta palautteiden avulla.
Syksy 2012	Kirjoitimme opinnäytetyömme teoriaosuutta sekä kokonaisarviointia. Vierailimme Pirko:n Kangasalan toimipisteessä palauttekeskustelun tiimoilta. Viimeistelimme opinnäytetyömme kirjallisen osuuden sekä kirjoitimme kehittämistehtävän. Opinnäytetyön palautus.

Kuvio 2 Opinnäytetyön eteneminen aikajanalla

7.3 Toimintapäivän suunnittelu

Aloitimme toimintapäivien suunnittelun kevättalvella 2012 (liite 1). Suunnitteluun saimme apua Pirko:n Kangasalan toimipisteessä toimipaikkavastaavalta ja terveydenhoitajalta sekä myös opponoijiltamme. Suunnittelussa rajasimme perinteisen sairauskeskeisen ja syyllistävän valistuksen toimintapäiviemme ulkopuolelle. Halusimme tuoda nuorille uutta tietoa ja mahdollistaa toiminnan kautta uuden asian oppimisen ja ymmärtämisen. Jokaiselle ryhmälle olimme varanneet toimintapäivissä korkeintaan 45 minuuttia, jonka vuoksi jouduimme karsimaan tiettyjä näkökulmia tupakka-teeman lähestymiseksi.

Aiheiksi toimintapäiviin valitsimme vain sellaiset aiheet, joista koimme nuorille olevan mahdollisesti hyötyä lähitulevaisuudessa sekä aiheet, joista uskoimme nuorilla olevan vähäisesti tietoa. Tärkeimmiksi teemoiksi valikoituivat työpaikkojen kanta työaikana tapahtuvaan tupakointiin, rahankäyttö sekä tupakkalainsäädännön kehitys Suomessa. Häkämittariin ja makaroniin puhaltamisen halusimme mukaan keventämään tunnelmaa ja lisäämään nuorten kokemusta osallistumisesta. Ajankäytön suunnitelmassa pyrimme jaksottamaan teemat niin, että vuorottain olisi tekemistä ja tietoa tupakoinnista sekä tupakoimattomuudesta. Toimintapäivien suunnittelun koimme helpoksi, sillä meillä oli runsaasti teemoja joista valita.

7.4 Toimintapäivien toteutus

Toimintapäivät toteutettiin Pirko:n Kangasalan ammattikoulun toimipisteessä (liite2). Toimintapäivät pidimme kahden päivän aikana, jotta kaikilla koulussa läsnä olevilla ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua. Saimme ammattikoulun puolesta käyttöömmme suuren luokkatilan, joka mahdollisti isommankin tai jopa useamman ryhmän samanaikaisen esitykseen osallistumisen. Koulun puolesta järjestyi opiskelijaryhmien jakaminen päivän aikataulun mukaan. Saimme ryhmäjaottelut tietoomme ensimmäisen toimintapäivän aamuna. Luokanvalvojan vastuulla oli opiskelijoiden ohjaus toimintapäivän esitysluokkaan. Pääsääntöisesti luokanvalvojat ohjasivat opiskelijat tunnollisesti toimintapäiväämme. Ryhmissä, joissa opiskelijoiden tuli saapua toimintapäivään itsenäisesti, kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan saapuneet paikalle.

Ryhmät olivat eri opiskelulinjoilta sekä osa opiskelijoista oli jo täysi-ikäisiä, tämä huomioiden esityksen tuli olla jokaista ryhmää innostava.

Teimme toimintapäivälle ajankäytönsuunnitelman (liite 3). Kokosimme toimintapäivää varten dia -esityksen ajankäytönsuunnitelman pohjalta (liite 4). Esityksen kokoamisvaiheessa jaoin teemat puoliksi. Toimintapäivissä esitimme omat aihealueemme ja saimme näin pidettyä esityksen ehjänä. Toimintapäivien esitysten dioihin kokosimme teemojen sisällöistä oleelliset sekä mielenkiintoisimmat asiat. Diat toimivat esityksessä runkona ja täydensimme dioja suullisesti sekä keskustelemalla teemoista opiskelijoiden kanssa. Jokainen teema lähti liikkeelle kysymysten kautta, näin saimme opiskelijat orientoitumaan teemaan sekä pyrimme pitämään aiheen konkreettisena ja opiskelijoille ajankohtaisena. Asetimme koulun seinille itse tehtyjä julisteita, joissa kannustettiin tupakoimattomuuteen (liite 5). Koulun oppilaat, jotka eivät osallistuneet toimintapäiviin, saivat myös mahdollisuuden tutustua julisteisiin.

Toimintapäiviemme tarkoituksiksi olimme asettaneet tupakoimattomuuden hyvien puolien havainnollistamisen Pirkon ammattikoulun Kangasalan toimipisteen nuorille. Eri-tyisesti käsiteltäessä rahanäkökulmaa nuoret saivat selkeän käsityksen tupakoimattomuuden myötä säästyneen rahan määrästä. Tupakoimattomuuden positiivinen vaikutus työllistymiseen herätti nuorissa keskustelua ja ajatuksia. Havainnollistimme tavoitteemme mukaisesti käytännönläheisesti ja onnistuneesti nuorille tupakoimattoman nuoren elämän hyviä puolia. Nuoret saivat uusia ajattelunaiheita tupakointiin ja tupakoimattomuuteen liittyen. Nuorten suullisesta ja kirjallisesta palautteesta kävi ilmi, että nuoret alkoivat pohtia mahdollisuutta tupakoimattoman elämään ja sen hyviin puoliin.

7.5 Toimintapäivän arviointi

Tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivät sujuivat kaiken kaikkiaan erinomaisesti. Nuoret olivat pääosin hyvin aktiivisia ja teemoistamme syntyi hedelmällistä keskustelua. Nuorille sekä koulun henkilökunnalle toimintapäivät olivat ajatuksia herättäviä uusine tupakointiin liittyvine näkökulmineen. Toimintapäivän ohjaaminen oli mieluista ja kehittävää tulevaa ammattiamme ajatellen.

7.5.1 Itsearvio toimintapäivästä

Toimintapäivän suunnittelun olisimme voineet aloittaa kevät-talvea 2012 aikaisemmin. Saimme tiiviilläkin aikataululla kuitenkin hyvän toimintapäivän suunnitelman tehtyä ajoissa. Suunnitelman tekeminen alkoi edistyä hyvin, kun teemat toimintapäivän sisällöistä selkiytyivät.

Yhteistyökumppaneidemme, Terveys Ry:n sekä Pirko:n, valintaan olemme tyytyväisiä. Yhteistyö oli alusta asti sujuvaa ja saimme heiltä tukea sekä hyviä ideoita. Toimintapäivien teemat olivat mielestämme onnistuneita ja erityisen kiitollisia olemme Pirko:n Kangasalan toimipisteen terveydenhoitajalle, joka ehdotti yhdeksi toimintapäivän teemaksi työpaikkatupakointi -näkökulmaa.

Valitsimme mielestämme juuri 16- 18-vuotiaiden nuorten elämää koskettavia ja ajan-kohtaisia teemoja tupakointiin liittyen. Alussa ajatuksena oli havainnollistaa nuorille tupakointiin kuluvan rahan määrää esittelemällä tuotteita, joita nuoret voisivat tupakoinnin sijaan ostaa. Tämä olisi kuitenkin vaatinut meiltä melkoisesti lisäpanostusta, koska olisimme halunneet esitellä nuorille monipuolisesti heidän koulutusaloihinsa liittyviä tai kiinnostuksen kohteitaan vastaavia tuotteita.

Tupakkalainsäädäntö voi nuoren silmin näyttää tylsältä useiden muutosten ja vaikealukuisuutensa vuoksi. Tiivistimme tupakkalainsäädännön helppolukaiseen ja tiivistettyyn muotoon, keräten nimenomaan nuorten elämää koskettavia ja mielenkiintoa herättäviä kohtia. Saimme kattavasti ja laaja-alaisesti kerättyä ammattikoulun opiskelijoita varten alueen yrityksiltä näiden kantaa työpaikkatupakointiin. Työpaikkanäkökulma oli onnistunut; nuorilla ei ollut tietoa työnantajien mahdollisuudesta työpaikkatupakoinnin rajoittamisen suhteen.

Häkämittarin saamisen hankaluus korvautui saavutetulla hyödyllä; nuoret olivat kiinnostuneita mittauttamaan häkäarvoaan ja mittaus jäi nuorille varmasti mieleen. Koemme saaneemme nuoria mukavasti innostumaan tupakka-teemasta toiminnallisuuden ja kysymysten avulla. Jokaisen ryhmän kanssa aloitimme tupakka-teeman käsittelyn havainnollistamalla keuhkohtaumatautia. Nuoret saivat kokeilla miltä tuntuu hengittää makaronin kautta. Tilanne oli huvittava sekä opettava ja tämän avulla nuorten mielenkiinto aiheeseen heräsi.

Tupakasta puhumisen koimme helpoksi, sillä olimme perehtyneet aiheeseen hyvin ja tehneet tarkan ajankäytönsuunnitelman. Koulutukseemme kuuluvan ryhmänohjausharjoittelun myötä olimme saaneet varmuutta esiintymiseen, asiakokonaisuuksien hallintaan sekä ohjaukseen. Etukäteen tehdyn aihealueiden jaon ansiosta esitykset sujuivat hyvin ja sisältö pysyi samana ryhmästä riippumatta. Nuoresta iästämme oli etua, sillä pystyimme luontevasti esiintymään nuorten kielellä ja näin olimme helposti lähestyttäviä.

Ajankäytön suunnitelmassa olimme varanneet aikaa jokaiselle ryhmälle 45min. Todellisuudessa aikaa kuitenkin kului vain 25- 35minuuttia, riippuen kunkin ryhmän aktiivisuudesta. Nuorten keskittyminen tuntui lähes joka ryhmässä herpaantuvan loppua kohden, joten esitysjen lyhentäminen olikin loppujen lopuksi positiivinen asia.

Kokonaisuutena toimintapäivä sujui hyvin. Pysyimme aikataulussa, kävimme jokaisen ryhmän kanssa suunnitellut teemat lävitse sekä saimme monet nuorista osallistumaan keskusteluun ja pohtimaan omaa tupakointiaan. Jälkeenpäin saimme henkilökohtaisesti opiskelijoilta sekä koulun henkilökunnalta positiivista palautetta onnistuneista toimintapäivistä.

7.5.2 Toimintapäivään osallistuneiden nuorten palaute

Nuorilta saamamme suullinen palaute oli positiivista. Olimme yllättyneitä nuorilta saamamme suullisen palautteen määrästä. Negatiivista palautetta emme suullisesti saaneet. Keräsimme nuorilta vapaamuotoista kirjallista palautetta, joista suurin osa oli piirrettyjä hymiöitä. Olimme tyytyväisiä nuorilta saamamme kirjallisen palautteen määrästä ja laadusta. Kirjallisia vapaamuotoisia palautteita saimme yhteensä 18 kappaletta, joissa yhtä lukuun ottamatta oli piirretty hymynaama sekä kirjoitettu lyhyesti positiivinen palaute, esimerkiksi ”Tärkeä asia” tai ”Tunti oli mielenkiintoinen”.

Osa nuorista saapui toimintapäivään epäluuloisella ja välinpitämättömällä asenteella. Monia nuoria kiinnosti, onko toimintapäivään osallistuminen pakollista. Kaikki nuoret kuitenkin jäivät luokkaan saavuttuaan seuraamaan esitystämme. Monessa ryhmässä passiivisemmatkin nuoret alkoivat osallistua keskusteluun sekä kommentoivat teemoja.

Nuoret antoivat aktiivisimmin palautetta esityksen jälkeen, häkämittauksen aikana sekä päivän päätteeksi koulun käytävillä. Nuoret olivat antaneet myös koulun opettajille ja henkilökunnalle positiivista palautetta sekä välittömästi toimintapäivien jälkeen, että kesälomien päätyttyä kouluun palatessaan. Nuoret kokivat toimintapäivämme sisällön omakohtaiseksi ja aiheen lähestymistavan perinteistä tupakkavalistusta innostavammaksi. Eräässä kirjallisessa palautteessa kirjoitettiin ”Ehdottomasti hyödyllisin tupakkavalistus ikinä. Pisti oikeasti miettimään. Seriously. Kiitos.”.

7.5.3 Ammattikoulun opettajien ja terveydenhoitajan arvio

Koulun henkilökunnasta kysyimme arviota järjestämästämme toimintapäivästä ammatikoulun toimipistevastaavalta/ koulutuspäälliköltä, koulun kuraattorilta, terveydenhoitajalta sekä muutamilta toimintapäivään osallistuneilta opettajilta. Toimintapäivien aikana opiskelijoiden mukana luokassa olleet opettajat antoivat suullisesti positiivista palautetta. Opettajien suullisissa palautteissa korostui opiskelijoilta saatu positiivinen palaute ja opettajat myös kokivat toimintapäivämme hyödylliseksi tupakoinnin yleisyyden vuoksi. Esitystapaamme ja aiheen lähestymistapaa kehitettiin toimivaksi ja sopivaksi juuri ammattikouluikäisille nuorille.

Elokuussa 2012 kävimme Pirkon ammattikoulun Kangasalan toimipisteessä keskustelemassa tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivien kulusta ja toteutuksesta toimipistevastaavan sekä terveydenhoitajan kanssa. Keskustelussa kävimme läpi toimintapäivän toteutusta. Saimme positiivista palautetta erityisesti valituista aiheista ja käytännönläheisestä toteutustavasta. Toteutustapamme oli mielenkiintoa herättävä ja oppilaitos näki aiheen heidän koulunsa kannalta ajankohtaiseksi. Oppilaitoksessa onkin toimintapäiviemme jälkeen suunniteltu vastaavien tilaisuuksien järjestämistä. Vastaava toteutus olisi kuitenkin ajankohdaltaan parempi toteuttaa syyslukukauden alussa, jolloin tavoitetaisiin juuri yläasteelta tulleet uudet opiskelijat. Alkusyksystä pystyttäisiin myös mahdollisimman varhaisessa vaiheessa puuttumaan tupakointiin ja varmistamaan nuorten tietoisuus tupakoinnin monista vaikutuksista nuorten elämään.

8 POHDINTA

Aihevalintamme oli onnistunut, sillä koimme aiheen koko opinnäytetyöprosessin ajan mielenkiintoiseksi. Toteutustapa oli aiheeseen sopiva ja saadun palautteen perusteella toimintapäivä koettiin hyödylliseksi. Terveystenhoitajat voivat työssään hyödyntää toteuttamaamme ideaa tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivästä ammattikouluikäisille nuorille.

8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kirjassaan Terveysten edistäminen Vertio (2003) pohtii: ”Milloin ihmisten terveyttä on oikeus edistää?”. Terveysttä edistettäessä olisikin huomioitava ihmisten tarpeet ja annettava ihmisille tilaa itsenäiseen päätöksentekoon. Terveysten edistäjän tulisi antaa tilaa ihmisten kysymyksille sekä toisaalta antaa riittävästi tietoa, jotta ihmisillä on tarpeeksi aineksia kysymysten muodostamiseksi. Terveystenhuollon ammattietiikan mukaisesti voi olla epäeettistä jättää kertomatta terveystenhuollon näkemystä asiakkaalle. Terveysten edistäminen voi olla haasteellista sellaisissa tilanteissa, joissa terveystenhuollon ammattilaisen ja asiakkaan näkemykset eroavat toisistaan. (Vertio 2003, 142.)

Tupakoimattomuuden edistäminen aihevalintana on eettinen. Terveystenhuollon ammattilaisella on velvollisuus tiedonantoon, jotta asiakkaalla on riittävä tietomäärä päätöksentekonsa tueksi. Tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivissä edistimme nuorten terveyttä antamalla heille lisää tietoa tupakoimattomuuden hyvistä puolista. Nuorille toimintapäiviin osallistumisen pakollisuus oli perusteltua terveysten edistämisen kannalta.

Valitsemamme Pirkanmaan koulutuskonserni – kuntayhtymän Pirkanmaan ammattiopiston Kangasalan toimipiste sekä Terveys Ry olivat luotettavat ja eettiset yhteistyökumppanit. Kumpikaan yhteistyökumppaneistamme ei rahallisesti, välineellisesti eikä julkisuusarvoltaan hyötynyt koko opinnäytetyö-projektistamme mukaan lukien järjestämämme toimintapäivät. Saamiemme kirjallisten ja suullisten palautteiden perusteella tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäiviin osallistuneista opiskelijoista monet kokivat saaneensa tukea päätöksenteolleen ja uusia ajatuksia koskien tupakointia.

Tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäiviä varten haastattelemiemme yritysten edustajien kanssa sovimme, että saamme mainita toimintapäivissämme opiskelijoille yrityksen nimen sekä kannan työpaikkatupakointiin ja työnhakijan tupakoinnin vaikutuksen työnhakutilanteessa. Yritysten nimiä ei sovitusti mainita opinnäytetyömme kirjallisessa osuudessa, jotta emme vahingoita tai myöskään edistä yritysten imagoa työpaikkatupakointi-näkökulman suhteen.

Käyttämiemme lähteiden suhteen olemme olleet kriittisiä. Olemme käyttäneet opinnäytetyömme lähdeaineistona tutkimustietoa, verkkoaineistoa sekä kirjallisia lähteitä, pyrkien toimimaan tutkimuseettisten hyvien käytäntöjen mukaisesti. Käyttämämme lähteet olemme valinneet ottaen huomioon lähdeaineiston iän sekä luotettavuuden. Kansainvälistä tutkimustietoa aiheesta löytyy runsaasti, joten olisimme voineet käyttää sitä enemmänkin opinnäytetyössämme. Opinnäytetyöstämme tulee julkinen, jolloin annamme ihmisille mahdollisuuden kriittisesti tarkastella työtämme sekä käyttämäämme lähdeaineistoa.

Oppinäytetyön tekijät eivät hyödy tekemästään opinnäytetyöstä eivätkä pitämistään toimintapäivistä, muuten kuin oppimismielessä. Tarkoitukset ovat olleet puhtaasti terveyden edistämistä tavoittelevia ja omaa oppimista edistäviä. Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen on tavoiteltavaa terveydenhoitajan työssä (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry).

8.2 Kehittämistehtävä

Kehittämistehtävänä kirjoitimme opinnäytetyöstämme kertovan artikkelin Terveydenhoitajaliiton verkkolehteen. Artikkelissa pohdimme pitkään valinneen terveysongelmilla pelotteluun pohjautuvan tupakkavalistuksen tulevaisuutta. Kirjoitimme järjestämistämme tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivistä, joissa keskustelimme nuorten kanssa tupakoinnin vaikutuksesta nuoren arkeen nyt ja lähitulevaisuudessa esimerkiksi rahan kulumisen sekä työllistymisen kannalta (kuva 3 s. 31). Kehittämistehtävän tavoitteena oli tuottaa lisätietoa toimintapäivän avulla nuorille toteutetusta tupakoimattomuuden edistämisestä terveydenhoitajaliiton jäsenille Internetiin. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli tehdä artikkeli Terveydenhoitajaliiton verkkosivuille (liite 6).



Kuvio 3 Artikkelin design

8.3 Opinnäytetyön kokonaisarviointi

Aihevalinnan koemme onnistuneeksi. Vuoden 2010/2011 Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan ammattiin opiskelevista nuorista 40% tupakoi päivittäin (THL a). Tupakoimattomuuden edistäminen on aiheena ajankohtainen ja mielenkiintoinen, lähdeaineistoa opinnäytetyötämme varten löytyi runsaasti sekä ammattikoulu otti meidät yhteistyökumppanikseen innostuneesti. Saimme toimintapäiviin osallistuneilta nuorilta kiitosta ajatuksia herättävästä toteutustavasta. Tulevina terveydenhoitajina työskentelemme nuorten parissa, jolloin tupakoimattomuuden edistämiseen perehtymisestä tulee olemaan hyötyä meille työssämme.

Ajankäytön suhteen olisimme voineet ryhtyä aikaisemmin kirjoittamaan opinnäytetyön teoriaosaa ja suunnittelemaan toimintapäivien toteutusta. Olemme kuitenkin tyytyväisiä järjestämiemme toimintapäivien toteutukseen, sillä saimme sisällytettyä kokonaisuuteen kaiken oleellisen haluamamme. Teoriaosuuden kirjoittamisessa aloimme edistyä merkittävästi suunnitelmaseminaarin jälkeen. Pysyimme annetussa aikataulussa ja saimme opinnäytetyömme valmiiksi palautuspäivämäärään mennessä.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyön teoriaosuuteen, jossa käsitelimme kattavasti mielemme aiheen kannalta tärkeitä kokonaisuuksia. Teoriaosuudessa käymme läpi nuoren tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä, nuoren motivointia tupakoimattomuuteen sekä opinnäytetyömme terveyttä edistävää näkökulmaa. Opinnäytetyömme teoriaosuuteen olemme koonneet tupakoimattomuuden edistämisestä hyödyllistä teorian tietoa, jota terveydenhoitajat voisivat hyödyntää edistäessään oman koulunsa tupakoimattomuutta.

Verton (2003) mukaan terveyden edistämisessä on tarkoituksena parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman terveytensä edistämiseksi (Vertio 2003, 29). Järjestämissämme toimintapäivissä annoimme nuorille heidän elämäntilannettaan koskettavaa tietoa tupakoimattomuudesta, jolloin nuorten tietomäärä omaa terveyttä koskevassa päätöksenteossa lisääntyi. Terhon ym.:n (2002) mukaan nuorille suunnattu terveysneuvonta tulisi olla neuvottelevaa vuorovaikutusta autoritaarisen opetuksen sijaan (Terho ym. 2002, 408). Eri teemoihin johdattelujen kysymysten avulla saimme nuoria mukaan osallistumaan keskusteluun. Toimintapäivien luonteen mukaisesti halusimme kuitenkin antaa nuorille lisää tietoa oman päätöksentekonsa tueksi, jolloin tietyt asiat oli käsiteltävä pe-

rinteisesti luennoimalla. Turku (2007) kuvaa uuden tiedon omaksumista helpottavan, kun tiedolle luodaan yhteys ohjattavien omaan arkielämään sekä yksilöiden omiin kokemuksiin (Turku 2007, 17). Häkämittaus havainnollisti nuorille tupakoinnin todellisia terveyshaittoja elimistössä; nuorilla oli mahdollisuus vertailla tupakoivan ja tupakoimattoman häkäpitoisuuksia. Nuorten aktiivinen osallistuminen sekä saamamme palautteet osoittivat, että nuorille heräsi ajatuksia tupakoinnin vaarallisuudesta konkretisoivan häkämittauksen avulla.

Ding (2005) kirjoittaa tupakkatuotteiden veron korotuksen olevan tutkitusti yksi tehokkaimmista keinoista pyrittäessä vaikuttamaan etenkin nuorten tupakointiin tai tupakoinnin aloittamiseen (Ding 2005, 41). Tupakoinnin kustannusten konkretisointi taulukon avulla (taulukko 1 s 14) sekä tupakkatuotteiden hintakehityksestä keskustelu toivat nuorille lisää ajattelunaiheita. Vierola (2010) kirjoittaa tupakoimattoman työnhakijan etulyöntiasemasta tupakoivaan työnhakijaan nähden (Vierola 2010, 37). Toimintapäivissä nostimme yhdeksi tärkeäksi teemaksi työpaikkatupakoinnin. Kerroimme nuorille kuinka tupakointi voi heikentää työnsaantimahdollisuuksia; lähes kaikki haastattelemiemme yritysten edustajat palkkaisivat mieluummin tupakoimattoman työnhakijan tupakoivan työnhakijan sijasta. Monelle nuorista tuli yllätyksenä, että työnantajat voivat itse päättää työpaikan savuttomuudesta.

Tavoitteenamme koko opinnäytetyössä oli edistää Pirko:n Kangasalan toimipisteen nuorten tupakoimattomuutta. Järjestimme suunnitellusti tupakoimattomuutta edistävät toimintapäivät, joista saimme positiivista palautetta usealta taholta, joten koemme näin päässeemme tavoitteeseen. Olemme myös itse hyvin tyytyväisiä toimintapäiviin kokonaisuutena. Vilka & Airaksinen (2003) kirjoittavat toiminnallisen opinnäytetyön hyvän aihevalinnan tunnusmerkeiksi työelämälähtöisyyden sekä aiheen omaan ammatillista osaamista syventävän luonteen (Vilka & Airaksinen 2003, 16- 17). Toimintapäivissä tavoitteena oli virittää opiskelijat pohtimaan, mitä olisi tupakoimattoman elämä. Nuorilta sekä koulun henkilökunnalta saaduista palautteista käy ilmi, että nuorille heräsi ajatuksia tupakoimattomuutta koskien. Toimipistevastaava kertoi nuorten antaneen positiivista palautetta järjestämistämme toimintapäivistä vielä kuukausienkin jälkeen tapahtumasta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa tupakoimattomuutta edistävät toimintapäivät Pirko:n Kangasalan toimipisteessä. Toimintapäivien tarkoituksena oli havainnollistaa nuorille tupakoimattomuuden hyviä puolia. Toteutimme suunnitellusti toimintapäivät, joista saatujen palautteiden perusteella nuorille heräsi ajatuksia tupakoimattomuuden hyvistä puolista.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävä oli arvioida tupakoimattomuutta edistävän toimintapäivän soveltuvuutta opiskelijoiden terveyden edistämisessä. Pietilä (2010) toteaa terveydenhoitajan työssä esimerkkinä ennakkoivasta terveyden edistämisestä nuorten elämänhallinnantaitojen sekä tietoisuuden lisäämisen osana koulun toimintaa (Pietilä 2010, 141- 143). Terveydenhoitajan työmuotona tämänkaltaisen toimintapäivän toteuttaminen onnistuisi parhaiten ammattikouluissa, mutta mahdollisesti myös yläasteella soveltuvien osin. Paikkakuntaakohtaisesti tulisi terveydenhoitajan tietysti päivittää erityisesti alueen työpaikkojen työpaikkatupakointi-linjaukset. Tupakka toimintapäivän onnistumiseksi terveydenhoitajan tulisi muokata toimintapäivän sisällöt oman koulunsa opiskelijoiden mielenkiintoa vastaaviksi ja huomioida mahdolliset ajankohtaiset asiat. Todennäköisesti terveydenhoitaja kykenisi muutaman vuoden toteuttamaan tupakoimattomuuden edistämiseen tähtäävää toimintapäivää haettuaan ensin perusteellisesti tarvittavat tiedot alueen työllistäjien kannasta työpaikkatupakointiin. Terveydenhoitajan tulisi myös päivittää tietojaan tupakka-askien hinnanmuutoksista sekä mahdollisista tupakointia koskevista lakimuutoksista. Ryhmälle suunnatussa suunnittelemassamme tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivässä terveydenhoitaja kykenisi tavoittamaan kerralla suuren joukon nuoria, jolloin työaikaa ei kuluisi taustatietojen selvittämisen jälkeen paljoa opilasta kohden. Yhdelle ryhmälle toimintapäivään osallistuminen vie aikaa alle tunnin, jolloin terveydenhoitaja pystyy saavuttamaan muutamassa päivässä monta ryhmää.

Tämän kokemuksen jälkeen itsellemme jäi tuntuma järjestämiemme toimintapäivien tarpeellisuudesta ja toimivuudesta. Jatkossa olisi kuitenkin hyödyllistä tutkia oliko järjestämillämme toimintapäivällä vaikutusta nuorten tupakoimattomuuteen pidemmällä aikavälillä. Valtakunnallisesti olisi hyvä selvittää miten tupakoimattomuus työpaikoilla vaikuttaisi väestön tupakointiin. Suomalaisilta nuorilta olisi ikä- ja koulutusryhmittäin hyvä selvittää toivetta heitä kiinnostavasta ja motivoivasta tupakkavalistuksesta.

Olemme tyytyväisiä toimintapäivien toteutukseen. Koemme tuoneemme uutta näkökulmaa tupakoimattomuuden edistämistyöhön, ottamalla huomioon nuorten elämäntilanteessa merkitykselliset asiat. Toimipistevastaavan mukaan järjestämiemme toimintapäivien kaltaisia tilaisuuksia olisi hyvä järjestää jatkossakin. Olemmekin tyytyväisiä, että toimintapäivämme innoittivat heitä pohtimaan vastaavan toiminnan lisäämistä. Toimintapäivistämme tehtiin Pirko:n intranet sivuille artikkeli, jolloin Pirko:n muidenkin toimipisteiden väellä oli mahdollisuus tutustua uudenlaiseen tapaan toteuttaa tupakoimattomuuden edistämistä.

9 LÄHTEET

Alila, A. Lääkärikirja Duodecim. Sairaanhoidajan käsikirja. 2010. Tupakoinnin aloittamisen ehkäisy. Luettu 1.7.2012.
www.terveysportti.fi

Ding, A. 2005. Curbing adolescent smoking: a review of the effectiveness of various policies. *Yale Journal of biology and medicine* 78, pp. 37-44.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2259139/pdf/16197728.pdf>

Hengitysliitto Heli ry. 2012. Lopettaminen. Painonhallinta. Lihottaako tupakoinnin lopettaminen? Päivitetty 19.07.2012. Luettu 17.10.2012.
<http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/lopettaminen/painonhallinta/>

Hildén, S-M. 2004. Tupakasta vieroittajan opas –motivoinnin avulla eroon tupakkariippuvuudesta. Helsinki: WSOY.

Kouluterveyskysely 2011. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointi vuosina 2008/09 – 2010/11. THL. Päivitetty 16.12.2011. Luettu 28.2.2012.
http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200809_201011_aol.pdf

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki. Tammi.

MLL (Mannerheimin Lastensuojeluliitto) a. Päähteet. Tupakka. Terveysvaikutukset. Luettu 30.03.2012.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/terveysvaikutukset/>

MLL (Mannerheimin Lastensuojeluliitto) b. Nuori tupakoi. Luettu 1.7.2012.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_tupakoi/

Ollila, H. 2011. Käypähoito suositukset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. Luettu 18.10.2012.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/naytaartikkeli/tunnus/nix01824>

Ollila, H., Broms, U., Kaprio, J., Laatikainen, T. & Patja, K. 2010. Katsaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito terveydenhuollossa. Luettu 29.2.2012.
<http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti>

Ollila, H., Broms, U., Laatikainen, T. & Patja, K. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisu 37/2008. Nuoret ja tupakoinnin lopettaminen. Tutkimuksesta käytännön tukeen. Luettu 21.10.2012.
www.ktl.fi

Parviainen H., Mäkinen, E., Nyrhinen, M., Rouvinen- Wilenius, P. & Savolainen, N. 2008. Ajankohtaiskatsaus kuntien ja järjestöjen terveyden edistämiseen. Terveyden edistämisen barometri 2008. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Patja, K., Iivonen, K. & Aatela, E. 2005. Pystyt kyllä –eroon tupakasta. Helsinki: Duodecim.

- Patja, K. & Vertio, H. Terveyskirjasto. 2009. Tupakoimattomuuden edistäminen. Luettu 3.1.2012.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00148
- Pietilä, A-M. (toim.). 2010. Terveiden edistäminen. Teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOY.
- Pietinalho, A. Suomen lääkirilehti. 46/2003. Tupakoinnin haitat ja savuttomuuden hyödyt. Luettu 3.1.2012.
<http://www.filha.fi/@Bin/1557213/tupakoinnin%20haitat.pdf>.
- Puska, P. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 1998. Tupakoinnin lopettamisen yhteydessä painon nousun voi ehkäistä. Luettu 9.1.2012.
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1998/6_1998/tupakoinnin_lopettamisen_yhteydessä_painon_nousun_voi_ehkaista
- Rainio, S. 2009a. Familial influences on adolescence smoking – parental smoking, home smoking ban and home-based sourcing of tobacco. Tampereen yliopisto. Terveystieteenlaitos. Acta Electronica Universitatis Tampensis; 815. Väitöskirja. Luettu 17.8.2012.
<http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7626-6>
- Rainio, S. 2009b. Perheen näkökulma nuorten tupakoinnissa ja suomalaisessa tupakkatutkimuksessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46(2009), 131-133.
- Rautalahti, M. & Teräsalmi, E. 2004. Tupakka. Helsinki: Duodecim.
- Sandström, P., Leppänen, A. & Simonen, O. (toim.). 2009. Tupakasta vieroituksen organisointi ja käytännöt. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2009:15.
- Stakes. Oppaita 51. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Luettu 17.9.-12.
http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/muut/Oppaita51_2002.pdf
- Suomen Sydänliitto ry. Miten eroon tupakasta. Painonhallinta. Luettu 9.1.2012.
<http://www.sydanliitto.fi/painonhallinta>
- Suomen Syöpäyhdistys a. Nuorten suhtautuminen tupakointiin –tilaustutkimus. 2008. Luettu 28.2.2012
<http://www.cancer.fi/tiedotteet/?x33745=17339559>
- Suomen Syöpäyhdistys b. Tupakka ja ulkonäkö. Luettu 9.1.2012.
<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=105&pid=3>
- Syöpäjärjestöt. Syövän ehkäisy. Vanhempien tupakointi vaikuttaa lapsen terveyteen. Luettu 18.10.2012.
http://www.cancer.fi/syovanehkaisy/tupakka/tupakkahaitat/vanhempien_tupakointi_vaiuttaa/
- Suomen Terveidenhoitajaliitto ry. Terveidenhoitaja. Luettu 17.8.2012.
www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/sthl_ry/terveydenhoitaja

Tampereen kuntaraportti. 2011. Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa 2011. THL. Luettu 30.1.2012.

http://www.tampere.fi/material/attachments/k/64vOiS8Ls/Kouluterveyskysely2011_ammatilliset_oppilaitokset.pdf

Terho, P., Ala-Laurila, E.-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Duodecim.

Terveystenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

www.finlex.fi

Terveyskirjasto. 2012. Terveyskirjaston haku: dopaminerginen. Duodecim. Luettu 1.11.2012.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00588

THL (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos) a. Tupakointi ja tupakoinnin lopettaminen. Tupakoinnin yleisyys. Nuorten tupakointi. Luettu 17.9.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/yleisyys/nuorten_tupakointi

THL (Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos) b. 2011. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. Luettu 28.2.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/yleisyys/nuoret/aloittamisen_riskitekijat

THL (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos) c. Tupakointi ja tupakoinnin lopettaminen. Tupakoimattomuuden edistäminen. Kodit. Luettu 18.10.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/tupakoimattomuus/kodit

THL (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos) d. Ympäristön tupakansavu. Luettu 4.9.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/ympariston_tupakansavu

Tupakkalaki 13.8.1976/693.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

Tupakka verkko. 2006a. Terveiden edistämisen keskus ry. Tupakoinnin vaikutukset suuhun ja hampaisiin. Päivitetty 20.12.2006. Luettu 9.1.2012.

http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=34&Itemid=50

Tupakka verkko. 2006b. Terveiden edistämisen keskus ry. Tupakointi ja iho. Päivitetty 20.12.2006. Luettu 9.1.2012.

http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=32&Itemid=48

Tupakka verkko. 2008. Terveiden edistämisen keskus ry. Kohti savuttomuutta. Yhteiskunnan ilmapiiri. Päivitetty 25.6.2008. Luettu 25.08.2012.

http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=71&Itemid=93

Tupakoimattomuuden edistäminen. 2009. Sairaanhoidajan tietokannat. Terveysportti. Luettu 29.2.2012.

www.terveysportti.fi.

- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.
- Vertio, H. 2003. Terveystietäminen. Jyväskylä: Tammi.
- Vierola, H. 2004. Tupakka – Miehen tietokirja. Helsinki: Terra Cognita.
- Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma Oy.

10 LIITTEET

Liite 1 Kuvaus toimintapäivien suunnittelusta

1(2)

Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jonka kohderyhmänä olisivat nuoret. Teemaksemme tupakka valikoitui sen ajankohtaisuuden vuoksi; tupakkalaki ja sen kiristykset ovat olleet mediassa runsaasti esillä. Mediassa on myös huomioitu nuorten naisten tupakoinnin lisääntyminen. 2011 vuoden kouluterveyskyselyn tulokset ammattikoululaisten tupakoinnin osalta vahvistivat aiheemme valinnan ja päätimme järjestää tupakkoimattomuuden edistämisen toimintapäivät Pirkanmaalla ammattikoulussa. Pirko:n ammattikoulun Kangasalan toimipiste oli ensimmäinen ja ainoa ammattikoulu, johon otimme yhteyttä. Yhteistyö lähti sähköposti yhteydenpidolla ja puhelimitse sujumaan jo syksyllä 2011.

Perinteistä tupakkavalistusta, josta myös me itse olemme saaneet osamme yläasteella ja lukiossa, emme halunneet pitää nuorille. Halusimmekin jo nimen ”Tupakka-teemapäivä” tai ”Tupakka-toimintapäivä” perusteella luoda mielikuvaa osallistujille toiminnasta ja yhdessä tekemisestä. Toimintapäivien ajankäytönsuunnitelman teimme huhtikuussa 2012 (liite 3).

Kohderyhmän vuoksi päätimme, että nuorten tupakka-toimintapäiviin osallistuminen olisi syytä olla ikään kuin pakollista koulun puolesta. Ammattikoululaiset nuoret eivät välttämättä olisi osallistuneet toimintapäivän teemoihin tutustumiseen ja keskusteluun, mikäli osallistuminen olisi ollut täysin vapaaehtoista. Pirko:n ammattikoulun Kangasalan toimipisteen toimipistevastaava –sekä terveydenhoitaja olivat myös sitä mieltä, että nuorten olisi hyvä osallistua toimintapäiväämme osana koulupäivää omien opettajiensa kanssa.

(jatkuu)

Suunnittelimme käyttävämme jokaista ryhmää kohden maksimissaan 45 minuuttia aikaa. Ajankäytönsuunnitelmassa pyrimme siihen, että teoriaosuudet eivät olisi peräkkäin, vaan jokaista teoria osuutta seuraisi kiinnostavaa tekemistä. Teoriaosuuksiksi toimintapäivään valitsimme keuhkohtaumataudin, tupakkalainsäädännön historiallisen kehityksen sekä kävimme myös lyhyesti läpi mitä häkä tekee elimistössä. Toiminnallisempia osuuksia toimintapäivässämme olivat jokaisen luokan tupakoitsijoiden määrän kartoittaminen, keuhkohtaumatautia havainnollistava makaronin kautta tehtävä hengitysharjoitus, tupakoitsijan rahankulutusta selvittävä harjoitus, keskustelu Kangasalan alueen työpaikkojen työpaikkatupakointiin suhtautumisesta, häkämittaus sekä Terveys Ry:ltä saamiemme materiaalien esittely ja niistä keskusteleminen.

Tärkein yksittäinen yhteistyökumppanimme toimintapäivän tiimoilta Pirko:n ammattikoulun Kangasalan toimipisteen lisäksi oli Terveys Ry. Vuoden 2012 alusta lähtien Terveys Ry, Elämäntapaliitto Ry sekä Elämä on parasta huumetta Ry aloittivat yhteisen toiminnan nimellä Ehkäisevä päihdetyö EHYT (Ehkäisevä päihdetyö 2012a). Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry:n toimintaan kuuluu päihteisiin liittyvien kysymysten yhteiskunnallisen keskustelun edistäminen, terveiden elämäntapojen, turvallisuuden ja raittiuden edistäminen. Esimerkiksi Smokefree- toiminta ja Lopettaja –hanke ovat EHYT Ry:n tupakoimattomuuden edistämiseen tähtäävää kouluissa tapahtuvaa toimintaa. (Ehkäisevä päihdetyö 2012b.)

Liite 2 Kuvaus toimintapäivien toteuttamisesta

1(3)

Ensimmäisenä toimintapäivänä menimme koululle sovitusti aamulla. Järjestimme luokkahuoneen huonekalut haluamaamme järjestykseen, asettelimme tavarat sekä julisteet esille. Olimme saaneet Terveys Ry:n kautta käyttöömmme tupakoineen ja tupakoimattoman sian keuhkot, tervapurkin sekä juliste materiaalia. Asettelimme nämä tavarat esille luokkahuoneen seinustalle, keskeiselle paikalle. Annoimme näin opiskelijoille mahdollisuuden tutkia materiaaleja ja tavaroita sekä saapuessaan, että lähtiessään luokasta. Asarttelimme toimintapäivää ajatellen koulun seinille julisteita, joissa käsittelemistämme aiheista oli tietoa huumorin sekä ohjeiden avulla. Julisteet asetimme koulun käytävien seinille, jotta myös toimintapäivästä ulkopuolelle jääneet koulun opiskelijat ja henkilökunta saivat mahdollisuuden lukea julisteita. Ensimmäisessä julisteessa laskimme tupakointiin kuluvia rahasummia eri ajanjaksoilla. Toisessa julisteessa neuvoimme, esimerkkien avulla, mitä keinoja tupakoinnin lopettamiseen on. Kolmanteen julisteeseen teimme sarkastisen työpaikkailmoituksen: ”Etsitään tupakoivaa työntekijää”, tarkoituksena herätellä ajatuksia tupakoinnin vaikutuksista työelämässä.

Saimme kouluterveydenhuollon kautta käyttöömmme häkämittarin, sillä Terveys Ry:n häkämittari hajosi toimintapäiviämme edeltävänä päivänä. Opiskelijat saivat esityksen aikana puhalttaa häkämittariin. Valitsimme joka ryhmästä vapaaehtoisina yhden tupakoivan ja yhden tupakoimattoman opiskelijan sekä mahdollisesti passiivisesti tupakoivan opiskelijan. Tuloksissa näimme heti selkeän eron tupakoivan ja tupakoimattoman opiskelijan häkä-arvoissa. Moni opiskelija pyysi esityksen jälkeen, saako mittauttaa omaa häkä-arvoaan. Häkämittari olikin hyvin suosittu toimintapäivissämme.

Otsikoimme diasarjamme nimellä: ”Vaihda rööki rahaksi”(liite 4). Otsikko herättää mielenkiintoa, on nuorille ajankohtainen sekä jää mieleen. Aloitimme esityksemme keuhkohtaumatautia kuvaavalla harjoituksella. Sairaudesta sinänsä kerroimme vain oleellisimman sekä miksi kyseinen sairaus usein liitetään tupakoinnin yhteyteen.

(jatkuu)

Tarkoituksemme oli harjoituksen avulla herättää nuorten mielenkiinto aiheeseen sekä toisaalta rentouttaa oppimisen ohella tunnelmaa. Saimme koululta makaroneja, joista kukin opiskelija sai yhden. Ohjasimme opiskelijoita hengittämään sisään ja ulos makaronin lävitse. Hengitysharjoitus konkretisoi hyvin, kuinka hankalaa hengittäminen voi olla edenneessä keuhkoahtaumataudissa. Harjoitus herätti toisaalta hilpeyttä sekä toisaalta nuoret pohtivat sairauden vakavuutta.

Kaksi seuraavaa diaa käsittelivät tupakkalainsäädäntöä. Otimme lainsäädännöstä esiin asiat, jotka ovat nuorien elämäntilannetta ajatellen ajankohtaisia sekä heitä kiinnostavia aiheita. Lainsäädännön otimme osaksi esitystämme, jotta opiskelijat hahmottavat mihin suuntaan valtio tupakointia ohjaa sekä miten yhteiskunta tupakointiin voi puuttua. Kysyimme opiskelijoilta: ”mihin suuntaan lainsäädäntö on menossa tupakoinnin osalta?” Nuorten vastaus oli yksimielinen; heidän mielestään tupakointia ei ainakaan tehdä helpommaksi.

Lakiasioden jälkeen siirryimme raha-asioihin. Kysyimme nuorilta onko tupakointi kallista sekä onko kukaan tupakoiva opiskelija laskenut tupakkaan kuluttamaansa rahasumman suuruutta, jollain tietyllä ajanjaksolla. Näytimme esityksessämme taulukon, johon laskimme tupakkaan kuluvan rahan määrää tietyllä ajanjaksolla, poltettaessa puoliaskia verrattuna askiin päivässä. Tämän taulukon oli tarkoitus herättää nuori ajattelemaan tupakoinnin hintaa, sekä mahdollisesti pohtimaan, mitä muuta kyseisellä summalla säästäen voisi saada.

Työnhaku ja mahdollisimman nopea pääsy työelämään on monilla ammattikoulun nuorilla ajatuksissa. Nuoret opiskelevat suoraan ammattiin, jolloin myös työnantajan kanta tupakointiin on ajankohtainen aihe. Seuraaviin toimintapäiviemme dioihin keräsimme Kangasalalaisia työpaikkoja, jotka ovat mahdollisesti ammattikoululaisten nuorten tulevia työnantajia.

Opinnäytetyömme liitteestä neljä olemme poistaneet työpaikkojen nimet, sillä saimme yritysten nimien julkaisuoikeuden ainoastaan toimintapäiviä varten. Soitimme Kangasalalaisille työnantajille ja tiedustelimme heidän kantaansa työaikana tapahtuvaan tupakointiin sekä siihen onko työnhakutilanteessa työnhakijan tupakoinnilla merkitystä. Muut työnantajat, yhtä lukuun ottamatta, antoivat luvan julkaista työpaikan nimen sekä kannan työpaikkatupakoinnista toimintapäivässämme. Teimme työpaikoista listan, jossa näkyi työnantajan kanta työpaikkatupakointiin. Eräs suuri työnantaja puhutti nuoria jyrkällä työpaikkatupakoinnin kiellolla; kyseinen työnantaja työllistää mahdollisesti monia ammattikoulun nuoria tulevaisuudessa. Useiden työnantajien negatiivinen kanta työpaikkatupakointiin oli monille nuorille yllätys. Nuoret kiinnostuivat työpaikkatupakointi-aiheesta ja keskustelivat aiheesta myös keskenään. Työpaikka näkökulma oli uusi ja mielenkiintoa herättävä.

Viimeinen teoriaa sisältävä diamme käsitteli häkää. Dian pohjalta kerroimme lyhyesti nuorille, mitä häkä on sekä miksi se on haitallista. Jokaisesta opiskelijaryhmästä löytyi ainakin yksi tupakoiva nuori, joten pystyimme vertaamaan häkämittarin avulla tupakoivan ja tupakoimattoman häkäarvoja. Häkämittaus oli nuorien mielestä mielenkiintoista sekä herätti nuoret konkreettisuudellaan. Häkämittarilla pystyimme antamaan nuorille selkeän todisteen tupakan vaarallisuudesta nuorten itse puhaltamien lukujen avulla. Moni nuori jäi puhaltamaan häkämittariin vielä toimintapäivän päätyttyä.

Kummankin toimintapäivän esitimme samalla kaavalla, käyttäen samaa esityspohjaa ryhmästä riippumatta. Jokainen ryhmä oli kuitenkin aina erilainen, joten pieniä muutoksia teimme esitykseen, jotta nuorten mielenkiinto säilyi. Toisen päivän päätteeksi pakkasimme tavaramme sekä järjestimme luokkahuoneen siistiksi. Nuoret pysäyttivät meitä vielä käytävällä ja antoivat positiivista palautetta toimintapäivästä. Palautimme tavarat Terveys Ry:lle sekä häkämittarin opiskelijaterveydenhuoltoomme. Toimintapäivät sujuivat ongelmitta sekä opimme uutta, ajatellen tulevaa terveydenhoitajan työtämme.

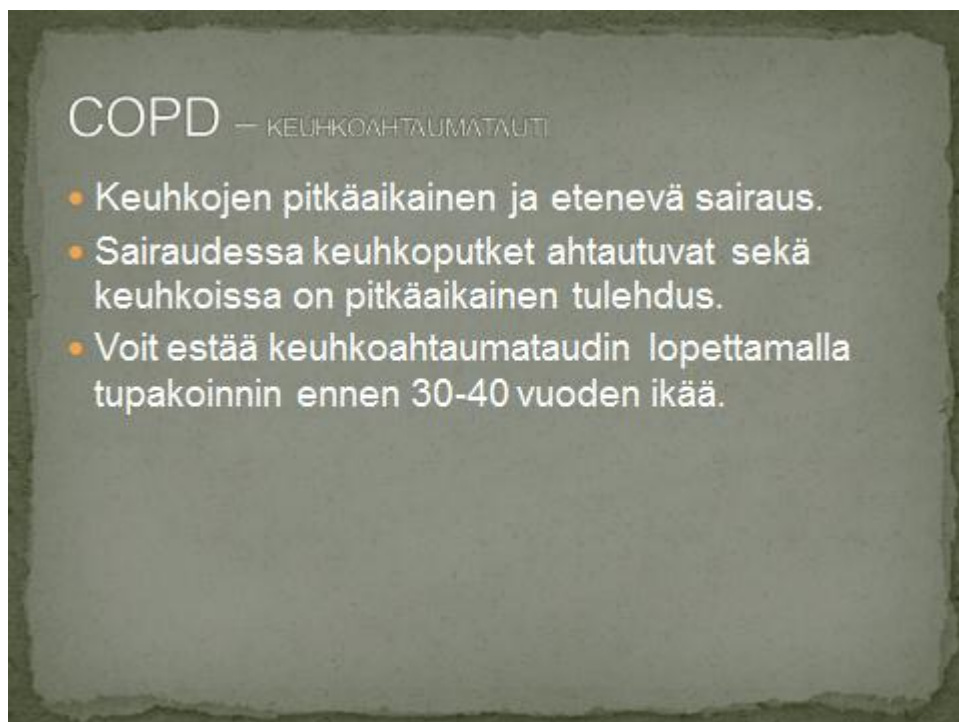
Liite 3 Toimintapäivien ajankäytönsuunnitelma

1 (2)

2min	<p>Esittely</p> <ul style="list-style-type: none"> • Johdatus aiheeseen ja tekijöiden esittely
3min	<p>Tupakointiin liittyvät kysymykset, esimerkkikysymyksiä</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Kuinka moni teistä tupakoi?” • ”Kuinka moni teistä on maistanut tupakkaa tai polttaa satunnaisesti?” • ”Kuinka monella teistä on joku läheinen tai ystävä joka tupakoi?”
3min	<p>COPD:tä havainnollistava harjoitus</p>
5min	<p>Lainsäädäntö ja tupakoinnin tulevaisuus, esimerkkikysymyksiä</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Missä tupakointi on Suomessa sallittua?” • ”Mitä teille tulee mieleen tupakan myymisestä ja mainonnasta Suomessa?” • ”Mihin ajattelette tupakoinnin olevan menossa lainsäädännön myötä tulevaisuudessa?” • ”Ovatko lakimuutokset vaikuttaneet omaan tai ystävienne tupakointiin?” <p>Tiivis Power Point dia Suomen tupakkalainsäädännön kehityksestä.</p>
7min	<p>Tupakoitsijan rahankäyttö ja laskutehtävä, esimerkkikysymyksiä</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”Paljonko 20 tupakan aski maksaa?” <p>Laskemme yhdessä askin päivässä polttavan tupakoitsijan tupakkaan kuluttaman rahamäärän viikossa/ kuukaudessa/ vuodessa/ kahdessa vuodessa. Tupakoinnin vähentämiseksi ja oppilaiden motivoimiseksi laskemme yhdessä myös vertailukohteeksi puoli askia polttavalle vastaavat summat.</p>

(jatkuu)

10min	<p>Kangasalan alueen työpaikkojen tupakkapolitiikka, esimerkkikysymyksiä.</p> <ul style="list-style-type: none">• ”Tiedätekö Kangasalla työpaikkoja joissa tupakointi ei ole sallittua työpäivän aikana?”• ”Vaikuttaako teidän työn hakuunne se, jos työpaikka ilmoittaa olevansa savuton?” <p>Power Point dia muutamista savuttomista Kangasalan työpaikoista.</p>
5min	<p>Häkämittaus.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kerromme lyhyesti häkämittauksesta ja hään vaikutuksesta terveyteen sekä tarjoamme mahdollisuuden puhaltaa häkämittariin.
10min	<p>Esittelemme opiskelijoille tervapurkin, tupakoineen ja tupakoimattoman sian keuhkot, tupakan sisältämien myrkkyjen konkretisointi esimerkiksi puhdistusainepurkin esittely.</p> <p>Keräämme suullista ja mahdollisesti myös kirjallista palautetta opiskelijoilta, opettajilta ja terveydenhoitajalta.</p>



- 1977 Tupakanostamisen alaikärajaksi 16 vuotta.
- 1994 Tupakanostamisen alaikärajaksi 18 vuotta.
- 1995 Tupakointi kielletään työpaikoilla sisätiloissa.
- 7/2006 "Ravintolan tai muun ravitsemisliikkeen sisätiloissa tupakointi voidaan sallia ainoastaan tupakointiin hyväksytyssä erillisessä tupakointitilassa."
- 2010 Työtuomioistuin antoi työpaikkatupakoinnin kieltämistä koskevan tuomion.

- 8/2010 "Tupakkatuotteen mainonta ja epäsuora mainonta on kielletty."
- 8/ 2010 "Tupakointi on kielletty: perusopetusta, **ammattillista koulutusta** ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisätiloissa ja oppilajasuntoloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla."
- 12/2011 "Tupakkatuotteita tai niiden tavaramerkkejä ei saa pitää esillä tupakan, tupakkatuotteiden, tupakan vastikkeiden, tupakkajäljitelmiä eikä tupakointivälineiden vähittäismyynnissä."

Tupakoinnin negatiivinen vaikutus työnhakutilanteessa

Kahdeksan Kangasalaista yritystä koki työntekijän tupakoinnilla olevan negatiivista vaikutusta työnhakutilanteessa.

Säästä Rahaa

Aika	Puoliaskia päivässä	Aski päivässä
Viikossa	$5\text{€} \times 3,5\text{askia} = 17,5\text{€}$	$5\text{€} \times 7\text{askia} = 35\text{€}$
Kuukaudessa	$5\text{€} \times 3,5\text{askia} \times 4\text{vk} = 70\text{€}$	$5\text{€} \times 7\text{askia} \times 4\text{vk} = 140\text{€}$
Vuodessa	$5\text{€} \times 3,5\text{askia} \times 52\text{vk} = 910\text{€}$	$5\text{€} \times 7\text{askia} \times 52\text{vk} = 1820\text{€}$
Kahdessa vuodessa	$2\text{vuotta} \times 910\text{€} = 1820\text{€}$	$2\text{ vuotta} \times 1820\text{€} = 3640\text{€}$
Viidessä vuodessa	$5\text{vuotta} \times 910\text{€} = 4550\text{€}$	$5\text{vuotta} \times 1820\text{€} = 9100\text{€}$

(jatkuu)

Haastatelluista yrityksistä muutamissa ei saa työaikana tupakoida yrityksen omistamilla alueilla.

Haastatelluissa Kangasalalaisissa yrityksissä mukana oli myös sellaisia, joiden kanta työpaikka tupakointiin on myönteisempi; työpaikoilla tupakointi on sallittua määritellyillä tupakkapaikoilla taukojen aikana.

Joillakin yrityksillä tupakointi työaikana on sallittua, mutta yrityksillä on yhteistyökumppaneita joissa työpaikkatupakointi on kiellettyä.

Häkämittaus

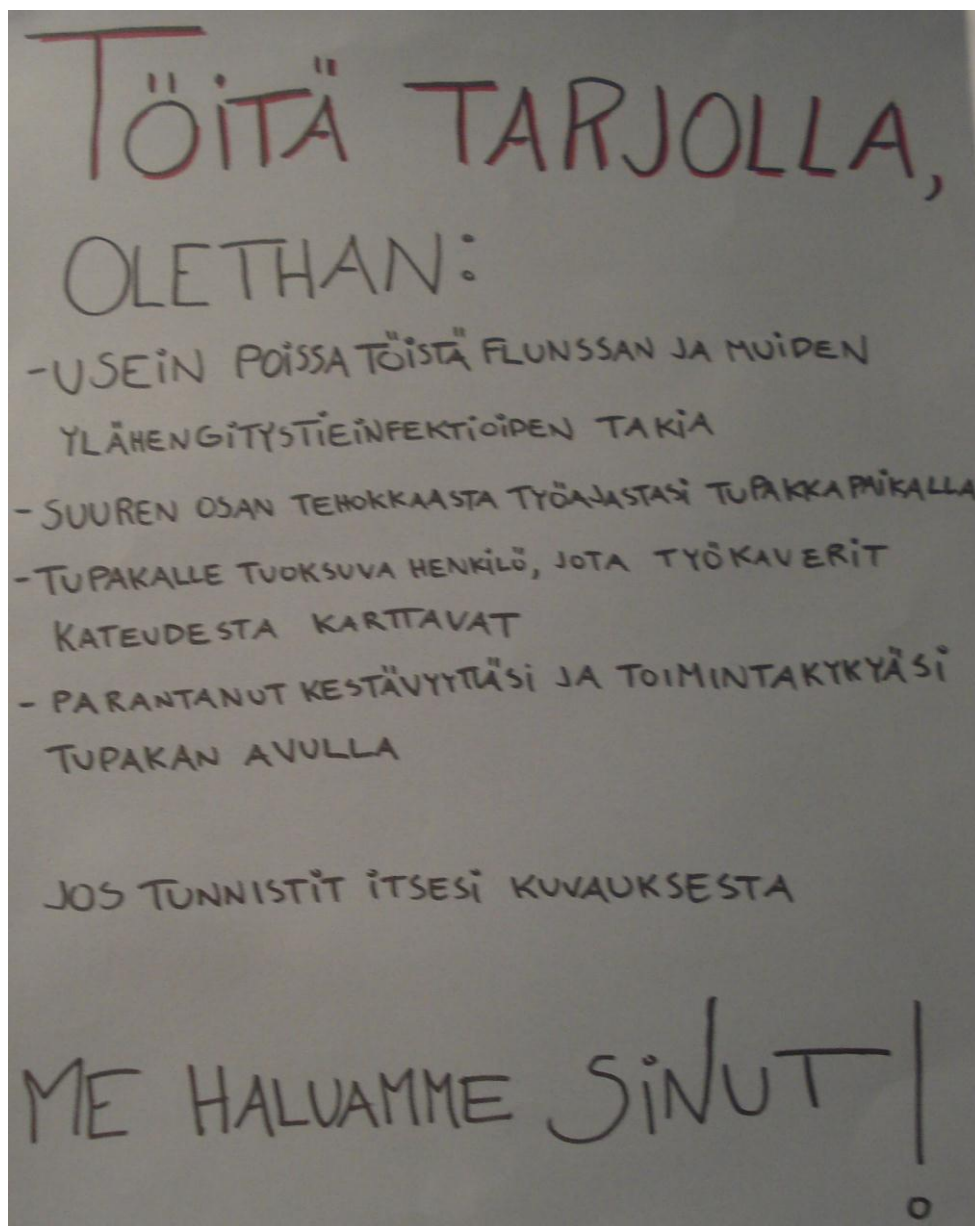
Häkä syrjäyttää hapen veren punasoluissa,
Josta seuraa hapen puutetta.

Lähteet

- Mustajoki, P. 2011. Tietoa potilaalle: Keuhkohtaumatauti (COPD). Lääkärikirja Duodecim. Luettu 29.4.2012.
www.terveysportti.fi
- Mustajoki, P. 2011. Häkämyrkystys. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 29.4.2012.
www.terveyskirjasto.fi

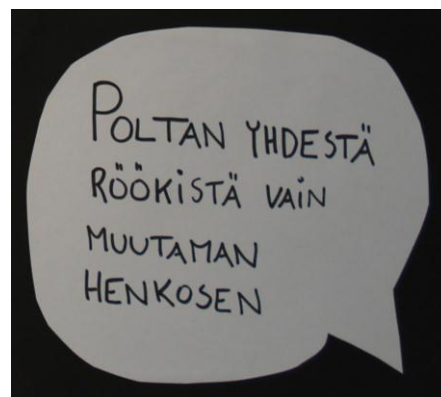
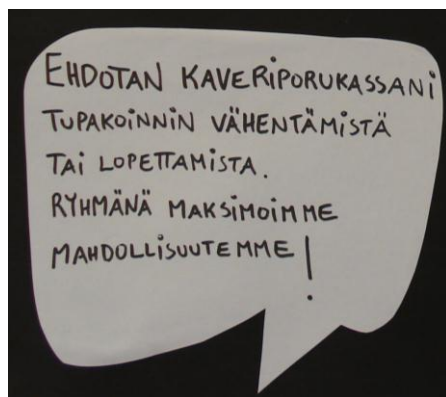
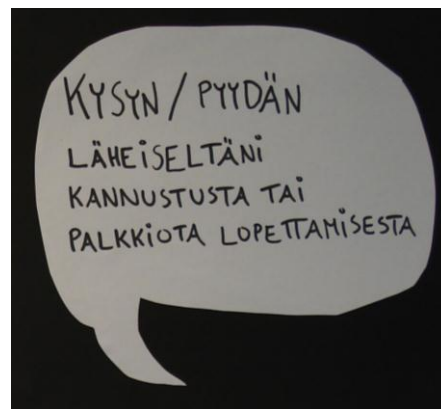
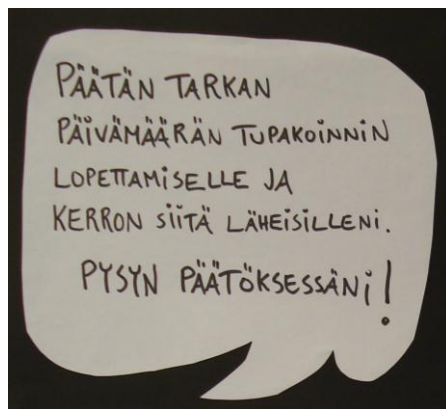
Liite 5 Valokuvia toimintapäivistä

1 (4)



KUVA 1. Toimintapäiviin tekemämme juliste

(jatkuu)



KUVA 2. Toimintapäiviin tekemiämme julisteita



KUVA 3. Toimintapäiviin tekemämme juliste



KUVA 4. Toimintapäivien rekvisiitta

Liite 6 Kehittämistehtävä

Ammattikouluikäisten nuorten tupakoimattomuuden edistäminen

Terveys 2015 – kansanterveysohjelman tavoitteena on muun muassa nuorten tupakoinnin vähentäminen siten, että 16- 18 –vuotiaista tupakoisi vuonna 2015 vain 15%. Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan ammattikouluikäisistä nuorista noin 40% tupakoi päivittäin; lukiolaisista vastaava osuus on noin 11%. Kouluterveyskyselyyn vastanneista ammattioppilaitoksissa opiskelevista nuorista yli 40% kertoo, ettei koulussa valvota tupakointirajoituksia juuri lainkaan.

Nuoren tupakoinnin aloittamisen riskitekijöitä ovat esimerkiksi tupakkatuotteiden alhainen hinta ja helppo saatavuus. Tupakan saatavuutta on lainsäädännön avulla rajoitettu, viimeisimpänä Tupakkalain muutos, joka vei tupakkatuotteet kaupoissa piiloon. Usein nuorilla on epärealistinen käsitys tupakoinnin lopettamisen helppoudesta. Omaa tupakointia ei välttämättä mielletä riippuvuudeksi eikä myöskään ymmärretä tupakoinnin lopettamisen vaikeutta. Nuoren tupakkariippuvuuden arviointi ei aikuisille kehitetyillä mittareilla ole välttämättä luotettavaa, koska useat käytössä olevat mittarit on kehitetty aikuisten tupakkariippuvuuden mittaamiseen.

Ennen uskottiin pelottelun ja terveyshaittojen korostamisen edistävän nuorten tupakoimattomuutta; vuosien valistustyö ei kuitenkaan ole vähentänyt lasten ja nuorten tupakointia merkittävästi. Yleinen tupakka-kielteinen asenne, tupakan myyntiin vaikuttavat toimet sekä koulujen erilaiset toimet ja säännöt ovat toimivia pyrittäessä vaikuttamaan nuorten tupakointiin. Tupakkatuotteiden veron korotukset ovat tutkitusti yksi tehokkaimmista keinoista pyrittäessä vaikuttamaan etenkin nuorten tupakointiin tai tupakoinnin aloittamiseen. Tupakoimaton työnhakija on työnhakutilanteessa etulyöntiasemassa tupakoivaan työnhakijaan nähden.

Osana opinnäytetyötämme järjestimme Pirkanmaan koulutus konserni-kuntayhtymän Pirkanmaan ammattiopiston Kangasalan toimipisteessä tupakoimattomuuden edistämiseen tähtäävät toimintapäivät keväällä 2012. Toimintapäiviin osallistui 15-18-vuotiaita koulun 1. –ja 2. vuoden opiskelijoita. Toimintapäivissä käsitelimme nuorille ajankohtaisia asioita tupakointiin ja tupakoimattomuuteen liittyen. Nostimme tärkeiksi teemoiksi tupakoinnin kustannukset, kiristyneen tupakka-lainsäädännön sekä tupakoinnin työpaikoilla, jota varten selvitimme lähialueen useiden merkittävien työllistäjien kantaa työpaikkatupakointiin.

Toimintapäivissä tarkoituksena oli saada nuoret pohtimaan tupakointia ja tupakoimattomuutta. Olimmekin positiivisesti yllättyneitä nuorten aktiivisuudesta ja osallistumisesta toimintapäiviin. Monilla nuorilla oli etukäteen negatiivinen asenne toimintapäiväämme kohtaan. Aiheet herättivät keskustelua ja nuoret kokivat aiheen lähestymistapamme onnistuneeksi sekä erilaiseksi perinteiseen tupakkavalistukseen verrattuna. Saimme suullista ja kirjallista palautetta ja esille nousivat piirretyt hymynaamat, kiitokset ajatuksia herättäneestä toteutuksesta ja uuden tiedon antamisesta sekä nuorille tärkeiden asioi-

den esiin nostamisesta onnistuneella ja ajankohtaisella tavalla. Työpaikkanäkökulma oli onnistunut; nuorilla ei esimerkiksi ollut tietoa työnantajien mahdollisuudesta työpaikkatupakoinnin rajoittamisen suhteen. Esimerkki saamastamme palautteesta: ”Ehdottomasti hyödyllisin tupakkavalistus ikinä. Pisti oikeasti miettimään. Seriously. Kiitos.” Henkilökunnasta teimme yhteistyötä koulun terveydenhoitajan sekä toimipistevastaavan kanssa. Toteutustapamme oli mielenkiintoa herättävä ja oppilaitos näki aiheen heidän koulunsa kannalta ajankohtaiseksi ja toteutustavan käytännönläheiseksi. Järjestämiemme toimintapäivien jälkeen koululla alettiin pohtia vastaavien toimintapäivien järjestämistä myös tulevaisuudessa.

Terveydenhoitajan työmuotona tämänkaltaisen toimintapäivän toteuttaminen onnistuisi parhaiten ammattikouluissa, mutta mahdollisesti myös yläasteella soveltuvien osin. Paikkakuntakohtaisesti tulisi terveydenhoitajan tietysti päivittää erityisesti alueen työpaikkojen työpaikkatupakointi-linjaukset. Tupakka toimintapäivän onnistumiseksi terveydenhoitajan tulisi muokata toimintapäivän sisällöt oman koulunsa opiskelijoiden mielenkiintoa vastaaviksi ja huomioida mahdolliset ajankohtaiset asiat. Ryhmälle suunnatussa suunnittelemassamme tupakoimattomuuden edistämisen toimintapäivässä terveydenhoitaja kykenisi tavoittamaan kerralla suuren joukon nuoria, jolloin työaikaa ei kuluisi taustatietojen selvittämisen jälkeen paljoa oppilasta kohden. Ammattikoululaisien kanssa tupakoimattomuuden edistämiseksi työskenneltäessä olisi terveydenhoitajien hyvä perehtyä niihin tekijöihin, joilla on merkitystä oppilaiden tupakoimattomuuteen tällä hetkellä ja lähitulevaisuudessa. Terveydenhoitajien ammattitaidolla olisi helppoa suunnitella ja toteuttaa tupakoimattomuuden edistämiseen tähtäävät toimintapäivät. Toivoisimmekin, että terveydenhoitajat eivät tyytyisi valmiisiin perinteisiin malleihin, vaan lähtisivät rohkeasti toteuttamaan nuorille ryhmämuotoista terveydenedistämistä innovatiivisesti.

Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.